# మనస్సు

## దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం ఎలా?

ఆంగ్లమూలం
స్వామి బుధానంద

తెలుగు అనువాదం
అమిరపు నటరాజన్

ప్రకాశకులు
శ్రీరామకృష్ణ సేవా సమితి
బాపట్ల - 522 101

ప్రకాశకులు
**శ్రీరామకృష్ణ సేవా సమితి**
రామకృష్ణ కాంప్లెక్స్ రోడ్
విజయలక్ష్మీపురం, **బాపట్ల- 522 101**
e-mail : rksamithibapatla@gmail.com
web-site : www.unworldliness.org



ప్రథమముద్రణ : డిసెంబరు, 2000
పునర్ముద్రణలు : ఏప్రిల్, 2009 వరకూ 57,000
ఫిబ్రవరి, 2010 5,000

---

ముఖచిత్ర వివరణ: చిత్రంలోని చంద్రుడు పరమాత్మను లేదా సత్యాన్ని, నీరు మనస్సును సూచిస్తాయి. చంచలంగా ఉన్న నీరు చంద్రుణ్ణి స్పష్టంగా ప్రతిబింబించలేదని ఆ చిత్రంలో గమనించవచ్చు. నీటిలాంటి మనస్సును నిశ్చలంగా చేయగలిగినప్పుడు మాత్రమే అది పరమాత్మను స్పష్టంగా ప్రతిబింబించగలుగుతుంది. అందువల్ల మనస్సును స్వాధీనం చేసుకుని, నిశ్చలంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలి.

అంతేకాక, 'చంద్రమా మనసో జాతః' అంటే 'పరమపురుషుని మనస్సు నుంచి చంద్రుడు పుట్టాడు' అని పురుషసూక్తంలో చెప్పబడింది. ఆ విధంగా ముఖచిత్రంలోని చంద్రుని బొమ్మ మనస్సును సూచిస్తుంది.

## తెలుగు గ్రంథ ప్రకాశకుల మనవి

కీర్తిశేషులు పూజ్య స్వామి బుధానందజీ మహరాజ్ అనేక గ్రంథాలను రచించారు. గూఢార్థయుక్తమైన ధార్మిక విషయాలను ఆధునిక శాస్త్ర విజ్ఞానంతో సమన్వయపరచే ఆయన రచనలు యువతను విశేషంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. వాటిలో ఒకటైన Mind and Its Control అనే పుస్తకం యొక్క తెలుగు అనువాదం పాఠకులకు అత్యంత ప్రయోజనకరమని మేము భావించాము. అందుకు అనుగుణంగా చక్కటి ఈ తెలుగు అనువాదాన్ని అందించిన శ్రీ అమిరపు నటరాజన్‌గారికి మా ధన్యవాదాలు.

ఈ పుస్తక ప్రచురణకు అనుమతినిచ్చిన పూజ్య స్వామి ముముక్షానందజీ మహరాజ్ (అధ్యక్షులు, అద్వైతాశ్రమం, మాయావతి) వారికి, పూజ్య స్వామి బోధసారానందజీ మహరాజ్ (మేనేజర్, అద్వైతాశ్రమం, కలకత్తా) వారికి, పూజ్య స్వామి గౌతమానందజీ మహరాజ్ (అధ్యక్షులు, శ్రీ రామకృష్ణ మఠం, చెన్నై) వారికి, పూజ్య స్వామి జ్ఞానదానందజీ మహరాజ్ (మేనేజర్, శ్రీ రామకృష్ణ మఠం, చెన్నై) వారికి మా హృదయపూర్వక ప్రణామములు. వ్రాతప్రతిని సరిదిద్దడంలో సహాయపడిన డా॥పన్నాల శ్యామసుందరమూర్తి గారికి, డా॥ నెమ్మాని సీతారామయ్య గారికి, డా॥ బి. నాగలింగం గారికి, శ్రీ కె.వి. రామగోపాలశర్మ గారికి, శ్రీ సి.వి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం గారికి, శ్రీ చిరువోలు శ్రీధర్ I.A.S గారికి, డా॥ సి. హెచ్. చిరంజీవి గారికి, శ్రీ నెమ్మాని రామగోపాల్ గారికి మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ప్రకాశకులు

డిసెంబరు, 2000

## మొదటి ఆంగ్ల పునర్ముద్రణకు మున్నుడి

మనస్సు- దాని నియంత్రణ యొక్క మొదటి ప్రచురణ- ముద్రించిన ఐదు నెలల్లోనే - అనుకున్నదాని కంటే చాలా ముందుగా - అమ్ముడుపోయింది. దాన్ని ఇప్పుడు మేము కొద్ది మార్పులతో మళ్ళీ ప్రచురిస్తున్నాము.

ఈ ఆధునిక కాలంలో మనస్సును స్వాధీనంలో ఉంచుకోవడానికి, మానవకళ్యాణానికి విడదీయలేని సంబంధం ఉందని ప్రపంచ మానవాళి మరింత స్పష్టంగా గ్రహిస్తోంది. కాబట్టి ఈ పుస్తకం మరింత ప్రాచుర్యం పొందుతుందని మేము భావిస్తున్నాము.

ప్రకాశకులు

## మనస్సు - దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం ఎలా?

## మొదటి ఆంగ్ల ప్రచురణకు మున్నుడి

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం అనేది విశ్వమానవాళి అంతటికి ఆసక్తి కలిగించే విషయం. అది – ఏ మతానికి చెందినవాడైనా – ప్రతి సాధకునికీ కావలసిందే. ఆచరణాత్మకమైన మతం ఈ సమస్యను పరిష్కరించి తీరవలసిందే. వ్యక్తినిగానీ, సంఘాన్ని గానీ సముద్ధరించాలంటే మనస్సు యొక్క నియంత్రణ అనేది ఒక ప్రాథమిక అవసరం. అందుచేతనే మన దృష్టిని దానివైపు మరల్చడాన్ని అది తప్పనిసరి చేస్తోంది.

మనస్సును నియంత్రించాలనుకునేవాళ్ళు అనేక రకాలుగా ఉంటారు – హేతువాదులు, దేవుణ్ణి నమ్మేవారు, నమ్మనివారు, అసలు మతాన్నే పట్టించుకోని వాళ్ళు. వీరందరికీ మనస్సు స్వాధీనానికి సంబంధించిన ద్వారాలు తెరిచే ఉంటాయి. అయితే వీరిలో భగవంతుణ్ణి నిజంగా ప్రేమించే వారికి కొంత పైచేయి ఉండి, అది వారి సమస్యను మరింత సులభంగా పరిష్కరిస్తుంది. ఏది ఏమైనా, ఈ పుస్తకం అందరి కోసం వ్రాయబడింది. పెద్ద మనస్సు గల సాధకుడు ఏ పద్ధతిని అనుసరించడానికైనా సిద్ధంగానే ఉంటాడు.

మనస్సు యొక్క స్వభావాన్ని గురించి, దాన్ని స్వాధీనం చేసుకునే పద్ధతులను గురించి వేదాంతమూ, యోగ శాస్త్రమూ మనకు ఎంతో నేర్పగలవు. ఈ పుస్తక రచయిత అటువంటి సాధికారికమైన శాస్త్రాల మీద, మహాత్ములైన గురువులు వాటి మీద ఇచ్చిన వివరణల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడ్డారు.

'ఆచరణాత్మక మతం మీద కొన్ని వ్యాసాలు' అన్న పేరుతో 'మైండ్ అండ్ ఇట్స్ కంట్రోల్' అనగా 'మనస్సు – దాని స్వాధీనము' అనే ఈ పుస్తకం మొదట వరుసగా 1970 అక్టోబరు, నవంబరు, డిసెంబరు నెలల 'ప్రబుద్ధ భారత' మాసపత్రికలో ప్రచురించబడ్డాయి. అవి కొంతమంది పాఠకుల దృష్టిని ఆకర్షించాయి. వారిలో ఒకరు ఈ వ్యాసాలకు మరింత ప్రాచుర్యం కలిగించాలనే ఉద్దేశ్యంతో, పెద్ద మనస్సుతో విరాళం ఇచ్చారు. ఆ స్నేహితునికి మా కృతజ్ఞతలు.

ఈ ప్రచురణలో మూలవ్యాసం మరింత మెరుగుపరచబడింది. కొన్ని అంశాలు మరింత విపులీకరించబడ్డాయి. కొన్ని కొత్తవి చేర్చబడ్డాయి. సారాంశం కూడా అనుబంధించబడింది. జీవితపు ముఖ్య సమస్యలలో ఒకదాన్ని వివరించే ఈ చిన్న పుస్తకం తగిన సేవాభాగ్యానికి నోచుకుంటుందని మేము భావిస్తున్నాము.

ప్రకాశకులు

అద్వైత ఆశ్రమం, మాయావతి, ఆల్మోరా, హిమాలయాలు
సెప్టెంబరు, 30, 1971

# విషయసూచిక

## మనస్సు - దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం ఎలా?

# మనస్సు
## – దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం ఎలా?

### 1. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం కష్టమే – కానీ అసాధ్యం కాదు.

మనస్సును తమ స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలన్న ఆసక్తి అందరికీ ఉంటుంది. ప్రతివారికీ అది వారివారి సొంత వ్యవహారమే అయినా, ప్రతి ఒక్కరి విషయంలోనూ మనస్సు కన్నా మనిషిని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసేది మరొకటి లేదు. సాధారణంగా మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ మనస్సును నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం గురించి ఎంతోకొంత తెలుసు. మనందరం మన మనస్సుల్ని అదుపులో పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాం. కానీ, దాన్ని గురించి మరికొంత తెలుసుకొని, మరింత మెరుగుగా, సమర్థంగా మనస్సును స్వాధీనంలో ఉంచుకోవడానికి మనం ప్రయత్నించాలి.

ఈ విషయంలో మనకు ఎవరు సహాయం చేయగలరు? ఎవరైతే తమ మనస్సును సంపూర్ణంగా స్వాధీనంలో ఉంచుకున్నారో వారు మాత్రమే మనకు సహాయపడగలరు! అటువంటి మహానుభావుల నుంచి మనం నేర్చుకోవలసిన విషయాలే ఇక్కడ ఒక క్రమపద్ధతిలో, సులభమైన సాధనల రూపంలో పొందుపరచబడ్డాయి.

మనస్సును నిగ్రహించడమనేది చాలా ఆసక్తికరమైన ఒక ఆట. అయితే అది మన అంతరంగంలో, మనతో మనమే ఆడే ఆట. గెలుపోటములను లెక్కచేయని

మనస్తత్త్వం (క్రీడాస్ఫూర్తి) ఉంటే, అప్పుడప్పుడు, తాత్కాలికంగా ఓడిపోతున్నట్లు తోచినా, ఈ ఆటని గొప్పగా ఆనందించవచ్చు. ఈ ఆట ఆడడానికి నైపుణ్యం, చురుకుతనం, హాస్యస్ఫూర్తి, సహృదయం, వ్యూహాత్మకశక్తి, సహనం, ఎంతోకొంత ధీరోదాత్తత (అంటే ధీరులకు ఉండే విశాలహృదయం) అవసరం. అప్పుడే నూరుసార్లు ఓటమి పాలైనా గుండె జారిపోకుండా నిలద్రొక్కుకోగలం.

శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో అత్యున్నత యోగస్థితిని ఎలా పొందగలమో వివరించాడు. అర్జునుడు ఆయన చెప్పినది విని నిస్పృహతో భగవానుణ్ణి ఈ క్రింది విధంగా అడిగాడు. మనమందరం నిత్యం అదే రకమైన నిస్పృహను ఎదుర్కొంటూ ఉంటాము కనుక అతని నిస్పృహను అర్థం చేసుకోవడం మనకు కష్టం కాబోదు. అర్జునుడు తన సందేహాన్ని ఇలా వెలిబుచ్చాడు.

> "ఓ కృష్ణా! మనస్సు అత్యంత చంచలమైనది! సంపూర్ణంగా నిశ్చలమైన మనస్సును కలిగివున్నప్పుడు మాత్రమే నీవు బోధించే ఈ యోగస్థితిని సాధించడం సాధ్యం కదా? కాబట్టి ఈ యోగస్థితి మనలో ఏ విధంగా నిలిచి ఉండగలదో నాకు అర్థం కావడం లేదు. అంతేకాక, ఓ కృష్ణా! మనస్సు అశాంతితో, అల్లకల్లోలంగా ఉంటుంది; అది శక్తిమంతమైనదే కాక మూర్ఖమైనది కూడా. గాలిని నిగ్రహించడం ఎంత కష్టమో మనస్సును నిగ్రహించడం కూడా అంతే కష్టమని నాకు తోస్తున్నది." (గీత 6:33-34)

మానవులందరూ సర్వసాధారణంగా అడిగే ఈ ప్రశ్నను విని, శ్రీకృష్ణుడు దానికి సమాధానంగా సర్వమానవాళి ఎల్లకాలం గుర్తుంచుకోదగిన సందేశాన్ని ఇచ్చాడు. మనస్సుకు సంబంధించిన భారతీయ ఆలోచనాధోరణి, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకునే

సాధనావిధానం, చాలావరకూ ఈ సందేశం మీదే ఆధారపడ్డాయి. శ్రీకృష్ణుడు ఇలా చెప్పాడు:

> "ఓ అర్జునా! నిస్సందేహంగా మనస్సు చాలా చంచలమైనదే. దాన్ని నియంత్రించడం చాలా కష్టం అన్నమాట కూడా నిజమే. అయితే అభ్యాసవైరాగ్యాల ద్వారా దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవచ్చు." (గీత 6:35)

పై సంభాషణ నుంచి మనకు మూడు నిజాలు తెలుస్తాయి. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అవి ప్రాథమికమైనవి. అవి:

1. అర్జునునివంటి ధీరులైన వారికి కూడా ఇది అత్యంత కష్టసాధ్యమైన పని.
2. అయినా మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం సాధ్యమే.
3. ఈ పనికి చక్కగా నిర్వచించబడి, విపులీకరించబడిన పద్ధతులున్నాయి.

**"అభ్యాసము, వైరాగ్యము"** అనే రెండు మాటలలో శ్రీ కృష్ణుడు మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి సంబంధించిన రహస్యాన్నంతటినీ మనకు అందించాడు.

యుగయుగాలుగా భారతదేశంలోని సనాతన ఋషులందరూ అభ్యాసవైరాగ్యాల సాధన కన్న మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి వేరే మార్గం లేనేలేదని ఘంటాపథంగా చెప్పారు. దీనినే **అభ్యాసయోగం** లేదా **సాధనాయోగం** అని కూడా పిలుస్తారు.

శ్రీరామకృష్ణులకు, ప్రియ అనే పేరుగల ఒక భక్తుడికి మధ్య జరిగిన ఒక సంభాషణలో ఈ సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోదగిన ఒక ప్రాథమిక సూత్రాన్ని గురుదేవులు నొక్కి వక్కాణించారు.

శ్రీరామకృష్ణులు: నీ ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం కొద్దిగా మేలుకున్నంత మాత్రాన సోమరివై కూర్చోవద్దు. ముందుకు సాగిపో! గంధపుచెట్ల అడవిని దాటిన తరువాత ఇంకా విలువైన వెండి, బంగారు గనులున్నాయి. వాటిని కూడా సాధించు!

ప్రియ: "అయ్యా, మా కాళ్ళకు సంకెళ్ళున్నాయి. ఇక ముందుకు వెళ్ళలేం."

శ్రీరామకృష్ణులు: "కాళ్ళకు సంకెళ్ళు ఉంటే ఏమయింది? మనస్సే కదా ముఖ్యం! బంధం, విముక్తి – ఈ రెండూ మనస్సుకు సంబంధించినవే!"

ప్రియ; "కానీ నా మనస్సు నా ఆధీనంలో లేదు".

శ్రీరామకృష్ణులు: "అలా అంటున్నావెందుకు? అభ్యాసయోగమని ఒకటున్నది తెలియదా? సాధన చేస్తూ ఉంటే, క్రమక్రమంగా నీవు ఏ త్రోవ చూపితే ఆ త్రోవలో మనస్సు నిన్ను అనుసరిస్తుంది. మనస్సు అనేది అప్పుడే ఉతికిన తెల్లని వస్త్రం లాంటిది సుమా. నీవు దాన్ని ఎరుపురంగులో ముంచితే ఎర్రగా మారుతుంది. నీలం రంగులో ముంచితే ఆ రంగే వస్తుంది. నీవు దాన్ని ఏ రంగులో ముంచితే అది ఆ రంగునే తీసుకుంటుంది".

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలోని రహస్యం నిస్సందేహంగా అభ్యాసవైరాగ్యాలలోనే సంపూర్ణంగా ఇమిడి ఉంది. కానీ, వాటిని మన జీవనస్రవంతిలోకి తెచ్చేది ఎలా? ఇదే అసలు సమస్య. దీనిని పరిష్కరించడానికి:

1. మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవాలన్న గట్టి సంకల్పాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

2. మనస్సు యొక్క స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.

3. దీనికి సంబంధించిన పద్ధతులను నేర్చుకొని వాటిని తెలివితేటలతో, క్రమం తప్పకుండా, హృదయపూర్వకంగా అభ్యసించాలి.

## 2. మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవాలన్న సంకల్పాన్ని మరింత శక్తిమంతమైనదిగా చేసుకొనేదెలా?

స్వతహాగా మనకెటువంటి సంకల్పశక్తి లేదని చెప్పడం సరి కాదు. మనందరిలో ఏదో ఒక అంతర్గతమైన మథనం ఉన్న విషయం నిజమే కదా! మనకు ఎంతోకొంత సంకల్పశక్తి ఉందని చెప్పడానికి అదే నిదర్శనం. కానీ చాలామందిలో మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలన్న ఈ సంకల్పశక్తి తగినంతగా ఉండదు. దాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. దానికి మార్గం ఏమిటో చూద్దాము.

అన్నిటికన్నా ముందు, సుఖభోగాలే మన జీవిత పరమావధి అని భావించడం మానివెయ్యాలి. మనం వాటిని ప్రయత్నపూర్వకంగా, తిరుగులేకుండా పరిత్యజించనంత వరకూ, మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవాలన్న సంకల్పం బలంగా ఉండదు. సంకల్పశక్తి యొక్క జవజీవాలను కొరికివేసే రాచపుండు ఈ భోగలాలసత్వమే! ఈ విషయాన్ని ఈ విధంగా వివరించవచ్చు:

> మీకొక సేవకుడున్నాడనుకోండి. మీరు అతని చేత మత్తు పదార్థాలను తెప్పించుకుంటూ ఉంటారు. వాటిని తెచ్చిపెట్టడానికి మీరు అతని మీదే ఆధారపడి ఉన్నారని అతనికి తెలుసు. పైపెచ్చు మీరిద్దరూ కలిసి ఆ మత్తుపదార్థాలను సేవిస్తారు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో మీరు ఎప్పటికీ ఆ సేవకుణ్ణి మీ చెప్పుచేతలలో ఉంచుకోలేరు. మనస్సు విషయం కూడా అంతే!

మనం సుఖాలను కోరడానికి, ఆ పైన వాటిని అనుభవించడానికి కూడా మనస్సును ఉపయోగిస్తాం. కాబట్టి సుఖాలను కోరడం మానివేసేంత వరకూ దానిని

నిగ్రహించలేం. సుఖాలను వెంటాడడం మానివేసినా మనస్సును నియంత్రించడం అంత సులభం కాదు. ఎందుకంటే అది మనల్ని చిన్నబుచ్చుడానికి జరిగిపోయిన సంఘటనలను మాటిమాటికి గుర్తు చేస్తూనే ఉంటుంది. సుఖభోగాలను త్యజించాలనే కోరిక ఎంత తీవ్రంగా ఉంటే, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలనే సంకల్పశక్తి అంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. సుఖాల మీది కోరికను అధిగమించకుండా ఇంకేమి చేసినా మనస్సును ఎన్నటికీ, పరిపూర్ణంగా స్వాధీనం చేసుకోలేం. ఈ నిజం నుంచి మనం ఒక విషయాన్ని గ్రహించవచ్చు. అదేమిటంటే, జీవితంలో ఏ రంగంలో ఉన్నా సరే, తమ సుఖాలను త్యాగం చెయ్యడానికి ఇష్టపడని వారికి తమ మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవాలన్న ప్రయత్నంలో తగినంత చిత్తశుద్ధి లేదు.

సుఖాలను త్యాగం చేయడమంటే ఆనందాన్ని, ఆత్మానందాన్ని త్యాగం చేయమని అర్థం కాదు. సుఖమంటే ఇంద్రియ సుఖమని అర్థం. శ్రీరామకృష్ణులు 'అపరిపక్వ అహంకారాన్ని' సంతృప్తిపరచడం ద్వారా కలిగే సుఖాన్ని ఇటువంటి సుఖంగా పేర్కొన్నారు. ఈ రకమైన సుఖం నిజమైన ఆనందాన్ని, అంటే ఆత్మానందాన్ని పొందడానికి అడ్డు తగులుతుంది. సుఖదుఃఖాలకు అతీతంగా ఎదిగినప్పుడే మనకు జీవితపు అసలు లక్ష్యమైన ఆత్మానందం కలుగుతుంది. ఎవరైనా తమకు ఈ ఆనందాన్ని పొందాలన్న కోరిక లేదని చెప్పడంలో అర్థం లేదు. నిజానికి, ఆ ఆనందాన్ని వదలివేయడమన్న ప్రశ్నే లేదు. ఎందుకంటే అది మనలో ఒక అంతర్భాగం; ఆ సచ్చిదానందమే మన నిజస్వభావం. ఈ సుఖలాలసత్వాన్ని జయించే పద్ధతులను తరువాత అధ్యాయంలో పరిశీలిద్దాం.

ఇక్కడ మరొక విషయాన్ని గమనించండి. ఈ విశ్వంలో, పూర్తిగా వ్యతిరేకమైన విషయాలు అప్పుడప్పుడు ఒకే విధంగా ఉన్నట్టు కనిపిస్తాయి. రెండు రకాల మనుష్యులకు ఎటువంటి అంతర్మథనమూ ఉండదు: ఒకరు – తమలోని హీనమైన జంతుస్వభావానికి ఎదురు చెప్పలేని బానిసలు; రెండవ వారు – తమలోని హీనస్వభావాన్ని పరిపూర్ణంగా తమ అదుపులో ఉంచుకున్నవారు. మిగిలిన వారందరికీ ఎంతోకొంత అంతర్మథనం ఉంటుంది. ఈ అంతర్మథనానికి కారణమేమిటి? మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడంలో పరాజయంపాలైన అరకొర ప్రయత్నాలే ఇందుకు కారణం. ఈ అరకొర ప్రయత్నాలే మనకున్న బలహీనమైన సంకల్పశక్తినీ, మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడాన్ని గురించి సరియైన అవగాహన లేకపోవడాన్నీ సూచిస్తాయి.

పదేపదే ఎదురయ్యే అపజయాలకు గుండె జారిపోకుండా ఉండడానికి సరిపడినంత సంకల్పశక్తిని పెంపొందించుకోవడమే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకునే సందర్భంలో అన్నిటికన్న ముఖ్యమైన విషయం. మరో విధంగాలో చెప్పాలంటే కొత్తగా ఎదురయ్యే ప్రతి అపజయం, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకొనే సరికొత్త ప్రయత్నాలకు మనల్ని మరింత నూతనోత్సాహంతో పురికొల్పాలి.

అయితే, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలన్న ఈ సంకల్పాన్ని మరింత శక్తిమంతం చేసేదెలా? దాని కోసం సంకల్పశక్తిని బలహీనపరచే కారణాలను తొలగించాలి. దానిలో మరింత శక్తిని నింపడానికి కావలసిన అనువైన పరిస్థితులను కల్పించాలి.

నిస్సందేహంగా మనలో చాలామంది, వారి వారి మనస్సులను స్వాధీనపరచుకోవడానికి శ్రమపడి ప్రయత్నించినప్పటికీ కూడా అనేకసార్లు ఓడిపోయి ఉండవచ్చు.

అందుచేత, 'ఈ పని మనవల్ల కాదులే!' అనుకుంటూ ఉండివుండవచ్చు. మరొకప్రక్క, దీనివల్ల కలిగే ప్రయోజనాన్ని చక్కగా అంచనా వేసి, అర్థం చేసుకుని ఉండకపోవచ్చు. ఇది కూడా మన బలహీనమైన సంకల్పశక్తికి ఒక కారణమే. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకుంటే ఎంత గొప్ప ప్రయోజనం కలుగుతుందో చక్కగా అంచనా వేసి ఉంటే, బ్రతుకుపోరాటంలో నెగ్గాలన్న మన స్వభావమే సంకల్పశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకొనే దిశలో మనల్ని నడిపించి ఉండేది. అపజయాలకు సంబంధించినంత వరకూ, మనం ఎక్కువగా ఆందోళన చెందనవసరం లేదు. మనస్సు యొక్క స్వభావమే నిలకడలేనిది కావడంచేత, గొప్ప గొప్ప వారికి కూడా మనస్సు అంత తేలికగా స్వాధీనమవ్వలేదు.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఇలా చెప్పాడు.

"ఓ అర్జునా! అత్యంత చంచలమైన ఈ ఇంద్రియాలు పరిపూర్ణత్వానికై ప్రయత్నిస్తున్న జ్ఞాని అయినవాడి మనస్సును కూడా బలవంతంగా లాగుకొని పోతాయి." (గీత 2:60)

"సముద్రంలోని పడవను పెనుగాలి ప్రక్కదోవ పట్టించిన చందంగా, విచ్చలవిడిగా సంచరించే ఇంద్రియాలను గ్రుడ్డిగా అనుసరించే మనస్సు అతని వివేకాన్ని ఎగురవేసుకుపోతుంది." (గీత 2:67)

గౌతమ బుద్ధుడు ఇలా బోధించాడు:

"వెయ్యిమందిని వెయ్యిసార్లు యుద్ధంలో ఓడించిన వాడికన్నా తన మనస్సును జయించిన వాడే పరాక్రమవంతుడు." (ధమ్మపద : 103)

దీనిని బట్టి మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం ప్రపంచంలో అన్నిటికన్న కష్టమైన పని అని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అది నిజంగానే ఒక ధీరోదాత్తమైన పని.

కనుకనే అప్పుడప్పుడు ఈ పనిలో ఎదురయ్యే ఓటముల్ని లెక్కచేయకూడదు. పట్టుదలతో, సడలని బుద్ధితో, రెట్టించిన ఉత్సాహంతో ప్రయత్నించడానికి మనల్ని ప్రోత్సహించే అంకుశపు పోట్లుగా ఆ ఓటముల్ని పరిగణించాలి. ఎందుకంటే మనస్సును పరిపూర్ణంగా స్వాధీనపరచుకోవడం సాధ్యమేనని జగద్గురువులే అభయమిస్తున్నారు కదా! కాబట్టి, అందుకు వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలన్నింటినీ విషతుల్యంగా భావించి వదిలివెయ్యాలి.

## 3. మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడం వల్ల ఒనగూరేదేమిటి?

మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనమేమిటో మొదట మనకు స్పష్టంగా తెలియాలి. అది స్వాధీనంలో లేకపోవడం వల్ల మనిషికి కలిగే అత్యంత ఘోరమైన స్థితి పిచ్చిపట్టడమే. నాగరికతలు పైకి ఎంత భాగ్యవంతమైనవిగా, స్థిరమైనవిగా కనిపించినా సామాజిక స్థాయిలో మనస్సు స్వాధీనం తప్పితే అది ఆయా నాగరికతల వినాశనానికి దారి తీస్తుంది. ఇంకా తక్కువ స్థాయిలో (అంటే వ్యక్తిగత స్థాయిలో) ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా మనస్సు స్వాధీనంలో లేకపోవడం వల్ల కలిగే చిన్నా, పెద్దా అనర్థాలు, నష్టాలు అనేకం ఉన్నాయి.

స్వాధీనం తప్పిన మనస్సు మనిషి యొక్క వ్యక్తిత్వం సమగ్రంగా వికసించకుండా అడ్డుపడుతుంది. మనోనిగ్రహం లేని వ్యక్తి విపరీతమైన పోకడలకూ, ఎడతెగని అంతర్మథనం వల్ల కలిగే మానసిక పతనానికీ గురి అవుతాడు. అత్యంత సానుకూలమైన పరిస్థితులలో కూడా అతడు తన శక్తిసామర్థ్యాలను పూర్తిగా వినియోగించుకోలేక పోతాడు.

మనస్సు స్వాధీనంలో లేనివాడు మనశ్శాంతిని పొందలేడు. మనశ్శాంతి లేనివాడు ఆనందంగా ఎలా ఉండగలడు? తీరని కోరికలు, ఉద్రేకాలు, ఒత్తిడులతో బాధపడే అటువంటి వ్యక్తి దీర్ఘకాలిక మానసికవ్యాధులకు గురి కావచ్చు, లేదా ఒక నేరస్థుడుగా మారవచ్చు. అటువంటివాడు ఒక ఇంటికి యజమాని అయితే ఆ కుటుంబంలో క్రమశిక్షణారాహిత్యం, అక్రమప్రవర్తన, దుష్టబుద్ధులు ఎక్కువై, దుర్మార్గపు సంబంధాలు ఏర్పడి, అవి కుటుంబ వినాశనానికి దారితీయవచ్చు.

మనదేశంలో ఒక సామెత ఉంది: "ఒక మనిషి దేవుని కృపను పొంది ఉండవచ్చు; తన గురువు కృపను, సాధుపురుషుల కృపను కూడా పొంది ఉండవచ్చు; కానీ అతడు తన మనస్సు యొక్క కృపను పొందలేకపోతే నాశనమవుతాడు." మనస్సు యొక్క కృపను పొందడమంటే దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడమే!

అంతిమ ప్రయోజనాల దృష్టితో చూస్తే మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడం ద్వారా అత్యున్నతస్థాయిలో ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు. అంతకన్నా తక్కువస్థాయిలో అది మనకు ఇచ్చే వరాలు ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి. చక్కగా నియంత్రించబడిన మనస్సును సులభంగా ఏకాగ్రం చెయ్యవచ్చు. ఏకాగ్రత ద్వారా మనిషి జ్ఞానాన్ని పొందుతాడు. జ్ఞానమే శక్తి.

మనస్సు స్వాధీనమైన వెనువెంటనే కలిగే ఫలితం సమగ్రమైన వ్యక్తిత్వవికాసం. ప్రతికూల పరిస్థితులలో కూడా అటువంటివాడు విజయాన్ని సాధిస్తాడు. స్వాధీనమైన మనస్సు ప్రశాంతతకు, ఆ ప్రశాంతత మనశ్శాంతికి దారి తీస్తాయి. మనశ్శాంతి సంతోషాన్నిస్తుంది. సంతోషంగా ఉండే వ్యక్తి ఇతరులను కూడా సంతోషపరచ

గలుగుతాడు. క్రమక్రమంగా అతడు చేసే పనుల నాణ్యత పెరుగుతుంది. కాలక్రమేణా తరిగిపోని సంపదలను పొందుతాడు. అయితే, దీనికి అర్థం అతని జీవితంలో ఎటువంటి చీకుచింతలు ఉండవని కాదు. కానీ వాటిని ఎదుర్కోవడానికి కావలసిన ధైర్యం, శక్తి అతడికి పుష్కలంగా కలుగుతాయి. వాటివల్ల జీవితంలో అతడు మరింతగా రాణించగలుగుతాడు. అతడు ఉన్న గృహంలో పద్ధతి, క్రమశిక్షణ, ఆనందం, సంస్కృతి, మంచి మానవ సంబంధాలు వెల్లివిరుస్తాయి. అటువంటి వ్యక్తిని సమాజం మంచి జీవితాన్ని గడిపే ఒక ఆదర్శపురుషునిగా కొనియాడుతుంది.

మనస్సు స్వాధీనమైన మనిషికి మానసిక రుగ్మతలు కలగవు. మానసిక ఒత్తిడుల వలన కలిగే శారీరక రుగ్మతలు కూడా అతని దరిజేరవు.

మనస్సు స్వాధీనమైన వ్యక్తిలో దాగివున్న ఉన్నతమైన దైవస్వభావం తనను తాను వ్యక్తీకరించుకుంటుంది. అతనిలో అంతవరకూ దాగి ఉన్న శక్తులు విడుదలవుతాయి. తమ కళ్ళముందే ఆ వ్యక్తి ఇంత ఉన్నతస్థితికి ఎలా ఎదిగిపోయాడని అతని స్నేహితులు ఆశ్చర్యపోతారు. సంస్కృతభాషలో ఒక సామెత ఉంది: 'ప్రపంచాన్ని ఎవరు జయిస్తారు? ఎవరు మనస్సును జయిస్తారో వారే!'

ప్రగతి, అభివృద్ధి, ప్రశాంతత – ఏ రంగంలో వీటిని సాధించాలన్నా మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం అవసరం. మనస్సును స్వాధీనంలో ఉంచుకోలేని జాతి తన అభివృద్ధిని నిలుపుకోలేదు.

కాబట్టి మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవటం వల్ల ఇటువంటి లాభాలున్నాయి. మనస్సు స్వాధీనానికి కావలసిన బలమైన సంకల్పశక్తిని తయారు చేసుకోవడానికి

సులభమైన మార్గం ఒకటుంది. అదేమిటంటే, ఆ శక్తిని సాధించలేకపోతే అధోగతి పాలవుతామన్న విషయాన్ని మన మనస్సుకు నేర్పించడమే! మనస్సును స్వాధీనపరచుకున్నామా లేదా అన్న ఒక్క సత్యం మీదే మన భవిష్యత్తు అంతా ఆధారపడి ఉన్నదన్న విషయాన్ని మనకు మనమే స్పష్టంగా తెలియజెప్పుకోవాలి. కనీస భౌతికావసరాలు తీరిన తరువాత మనిషికి ఇతర విషయాలు ముఖ్యంగా తోచవచ్చు. కానీ జీవితపు సర్వోత్కృష్ట లక్ష్యమైన జ్ఞానోదయాన్ని, దైవసాక్షాత్కారాన్ని పొందాలనుకుంటే, మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడం కన్నా ముఖ్యమైనది మరొకటి లేదు. ఒకసారి మనం ఈ విషయాన్ని నిజంగా అర్థం చేసుకుని, దృఢంగా నమ్మగలిగితే, మన సంకల్పశక్తి అవసరమైనంత బలాన్ని పుంజుకుంటుంది.

## 4. సుఖలాలసత్వాన్ని అధిగమించడం ఎలా?

సుఖాలు కావాలనే కోరికను వదిలించుకుంటే తప్ప మన మనస్సును పూర్తిగా నియంత్రించలేమని ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నాం. తమతమ మనస్సులతో తంటాలు పడుతున్న అనేకమంది ఇది విని అదిరిపడవచ్చు. కానీ ఇది నిజం. ఈ నిజం యొక్క లోతుపాతుల్ని మనం తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

సుఖలాలసత్వాన్ని వదిలించుకుంటే తప్ప మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలన్న సంకల్పశక్తి పెంపొందదని కుండబ్రద్ధలు కొట్టినట్టు చెప్పడం సులభమే. కానీ స్వాభావికమైన ఈ మనోవికారం (సుఖతృష్ణ) మన రక్తమాంసాలలో ఎంతగా జీర్ణించుకుపోయిందంటే, బ్రహ్మాండమైన ప్రయత్నంతో మాత్రమే దాన్ని వదిలించుకోగలం. చాలాసార్లు, అది అసాధ్యమని తోచవచ్చు కూడా. అయితే ఈ

విషయంలో సుఖాలను కోరడానికి మన దుష్టస్వభావమే కారణమని ఊహించుకో కూడదు. అలా భావించడం వల్ల మన మానసిక పరిస్థితి మరింత గందరగోళంగా తయారవుతుంది. కోరికలను కలిగి ఉండడం తప్పు కాదు. కానీ నీతిమాలిన కోరికలలో మునిగిపోవడం పాపం. అవి మనల్ని మరిన్ని బంధాలలో పడవేసి, మనలోని ఉన్నతవ్యక్తిత్వాన్ని ఎదగనీయకుండా అడ్డుకుంటాయి. మనుష్యులలో అతికొద్దిమంది మాత్రమే ఉన్నతస్థితిగతుల కోసం ప్రాపంచిక సుఖభోగాల అన్వేషణలను విడిచిపెట్టగలరు. వారి సంగతి ఇప్పుడు మనం మాట్లాడడం లేదు. అటువంటి వారికి తప్ప, కోరికలను తీర్చుకోకుండా జీవించడం మామూలు మనుష్యులకు సాధ్యం కాదు. మానవజాతిలో అధిక భాగం, 'సుఖం కోసం కాకపోతే మరి జీవించడం దేనికి?' అని సూటిగా ప్రశ్నిస్తారు. ఈ కోరికే జీవశక్తి. ఈ శక్తి వల్లనే మనిషి జీవిస్తాడు. అయితే ఇదే సుఖలాలసత్వం, మనలో మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడానికి ప్రయత్నించే సంకల్పశక్తిని తినివేస్తుంది కూడా. మరి ఈ అంతర్గత సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటి?

సర్వసంగ పరిత్యాగులైన సన్న్యాసుల మాదిరిగా అన్నింటిని విడిచిపెట్టడం అందరికీ సాధ్యం కాదన్నది సుస్పష్టం. మరొకవైపు కోరికలలో మునిగిపోవడం కూడా దీనికి సమాధానం కాదు. ఈ కోరికలను క్రమంగా అదుపులోకి తెచ్చి, మన అంతరాత్మ లోతుపాతుల్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆపైన మన ఆత్మ పరిపూర్ణత్వాన్ని సాధించేందుకు వీలుగా ఇదే కోరికను ఎలా మలచుకోవాలో తెలుసుకోవడమే ఈ సమస్యకు సరైన పరిష్కారం. దీనిని అర్థం చేసుకోవాలంటే మరికొంత వివరణ అవసరం.

ఇక్కడ మనం సాధారణంగా ప్రాపంచికమైన ఆలోచనలు కలిగివుండి, ప్రారంభదశలో ఉన్నవారి సమస్యలను మాత్రమే చర్చిస్తున్నాం. ఆధ్యాత్మికంగా ప్రగతి సాధించిన వారికి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకునే విషయాలు కొన్ని వర్తించవు. ఈ విషయాలు ఏమిటో వాళ్ళకి తెలుసు. ఉదాహరణకు, న్యాయసమ్మతంగా కోరికలను తీర్చుకోవడమన్నది, ఇంకా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అడుగుపెట్టని సగటుమనిషికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది. అంతేగాని ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కొన్ని అడుగులు ముందుకు వేసిన వారికి కాదు.

స్వాభావికంగా బలమైన కోరికలున్నవారికి, 'సుఖాన్ని కోరకు!' అన్న బోధన అంత ఆచరణాత్మకమైనది కాదు. జ్ఞానులైన సనాతన ఆధ్యాత్మిక గురువులు తమ సొంత అనుభవం ద్వారా ఆ పరమసత్యాన్ని తెలుసుకున్నవారే కాక మానవ మనస్తత్త్వాన్ని బాగా అర్థం చేసుకున్నవారు కూడా. పైగా మానవుల బలహీనతలను గ్రహించగలిగిన దయార్ద్ర హృదయులు. ఈ విషయాన్ని గురించి వారు చెప్పిన దాన్ని కొద్దిమాటలలో చెప్పవచ్చు: "సుఖాలను కోరండి, అనుభవించండి! అయితే దానివల్ల మీ భౌతిక, మానసిక ఆరోగ్యాలు దెబ్బతినని విధంగా ప్రవర్తించండి! మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మరింత ఉన్నతమైనదిగా నిర్మించుకునేందుకు విఘాతం కలుగకుండా జాగ్రత్తపడండి! శారీరకసుఖాలను తప్పనిసరిగా అనుభవించవలసివస్తే, అలా చెయ్యండి! అయితే వాటికన్న ఉన్నతమైన మానసిక ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి వీలుగా, మీ శారీరక శక్తులను పొదుపు చేసుకోండి! అదే విధంగా, మరింత ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని పొందడానికి వీలుగా మీ మానసిక శక్తులను పొదుపు చేస్తూ, మానసిక

సుఖాలను అనుభవించండి! మీ నాశనాన్ని కొనితెచ్చే విధంగా సుఖాలను కోరుకోవద్దు." ఏమాత్రపు ఆలోచనాపటిమగల వ్యక్తులకైనా ఈ బోధన సబబుగానే తోస్తుంది. నైతిక నియమాలు మనిషి తన నాశనాన్ని తానే కొనితెచ్చుకోకుండా సహాయపడతాయి. వాటిని పాటించడం ద్వారా మనస్సు స్వాధీనమవుతుంది. కాబట్టి నైతిక నియమాలు మనిషికి అత్యంత లాభదాయకమైనవి.

అడవిమృగంలాంటి ఈ సుఖలాలసత్వాన్ని మన వ్యక్తిత్వనిర్మాణానికి ఉపయోగ పడేలా మచ్చిక చెయ్యాలి. ఆ తరువాత మాత్రమే అది ఉన్నత విద్యను అభ్యసించడానికి సిద్ధమవుతుంది. ఈ 'ఉన్నతవిద్య' అంటే ఏమిటి? శ్రీరామకృష్ణులు దీన్ని గురించి ఇలా బోధించారు.

> "...మూడు రకాలైన ఆనందాలు ఉన్నాయి. ఒకటి విషయానందం, రెండవది భజనానందం, మూడవది బ్రహ్మానందం. జనం అన్నివేళలా అనుభవించే ఇంద్రియసుఖాలే విషయానందం. భగవంతుని నామస్మరణ చేస్తూ ఆయనను కీర్తించే సమయంలో కలిగే ఆనందాన్ని భజనానందం అంటారు. భగవత్సాక్షాత్కారం వల్ల కలిగే ఆనందాన్ని బ్రహ్మానందం అని అంటారు. సనాతన ఋషులు భగవత్సాక్షాత్కారమైన తరువాత ఆచారనియమాలన్నింటికీ అతీతంగా వ్యవహరించారు."

ఇంతకు ముందు 'ఉన్నత విద్య' అన్నమాటను వాడడంలో మన ఉద్దేశ్యం పైన చెప్పిన ఆనందపు స్థాయులలో ఒకదాని నుంచి మరొక ఉన్నతమైన దానికి చేరడమే. బ్రహ్మానందాన్ని పొందడం సిద్ధాంతపరంగానే కాక నిజంగా సాధ్యమేనన్న విషయాన్ని ఇక్కడ మనం మర్చిపోకూడదు. సుఖలాలసత్వాన్ని అధిగమించి, పైకిపోయే ఉన్నత

విద్యను నేర్చుకోవాలంటే బ్రహ్మానందాన్ని పొందడం సాధ్యమేనన్న యథార్థంలో మనకు గట్టి నమ్మకాన్ని కలిగి ఉండాలి.

తప్పనిసరి అయితే విషయానందాన్ని అనుభవించండి. అయితే మీరు దాన్ని అనుభవించే పద్ధతి భజనానందాన్ని పొందడానికి అడ్డుతగలని విధంగా ఉండాలి. దీని కోసం విచక్షణను అలవాటు చేసుకోవాలి. మీ కోరికలలో, ఇంద్రియ సుఖాన్వేషణలో విచక్షణ ఉండాలి. శ్రీకృష్ణుడు గీతలో 'శారీరిక స్పర్శ ద్వారా కలిగే సుఖం, దుఃఖాన్ని కూడా కొనితెస్తుంది' అని చెప్పాడు (గీత 5:22). మన సొంత అనుభవాలు కూడా ఇది నిజమేనని ధ్రువీకరిస్తాయి. విషయసుఖాలను అనుభవించేటప్పుడు ఈ బోధనను గుర్తు చేసుకోవడం వల్ల మనలో విచక్షణ చేసే అలవాటు పెంపొందుతుంది. దీనివల్ల నైతిక క్రమశిక్షణ యొక్క హద్దులలో కోరికలను తీర్చుకొనే వీలుకలుగుతుంది. ఈ క్రమశిక్షణ యొక్క ఉద్దేశ్యం బ్రహ్మానందాన్ని పొందగలగడమే కదా! దీనితో పాటు భజనానందాన్ని పొందడానికి తగిన ఆధ్యాత్మిక సాధనలను కూడా చేపట్టాలి. వీటివలన, క్రమక్రమంగా మనస్సు పవిత్రమయ్యే కొద్దీ, మనలో సుఖాల మీద కోరిక తగ్గిపోయి, ఆ మేరకు భజనానందంలో ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

ఈ విధంగా మనఃపూర్వకంగా శ్రమపడిన వ్యక్తి జీవితంలో ఏదో ఒకనాడు ఈ భజనానందాన్ని కూడా పక్కనపెట్టి అత్యున్నత సత్యాన్ని (లేదా భగవంతుణ్ణి, పరమాత్మను) స్థిరంగా ఆకాంక్షించే సమయం ఆసన్నమవుతుంది. అయితే భగవంతుణ్ణి కోరుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఆశించడం ఒక విషయం. ఫలితం వచ్చినా,

రాకపోయినా భగవంతుడి కోసం మాత్రమే భగవంతుణ్ణి కోరడం వేరే విషయం. ఈ రెంటికీ ఎంత మాత్రం సంబంధం లేదు. ఎప్పుడైతే సాధకుడు వేరే ఉద్దేశ్యం లేకుండా భగవంతుడి కోసమే ఆయనను కోరుకుంటాడో అప్పుడు సుఖాల మీద అతని కోరిక క్రమంగా ఆవిరయిపోతుంది. ఇది మనస్సును సంపూర్ణంగా స్వాధీనంలోనికి తెచ్చుకోవడానికి సహకరిస్తుంది. శ్రీరామకృష్ణులు ఈ విషయాన్ని గురించి ఇలా బోధించారు:

> ఇంద్రియసుఖాల మీద ఆకర్షణ ఎప్పుడు పోతుంది? అఖండ సచ్చిదానంద సాగరమైన భగవంతునిలోనే అన్ని సుఖాలు, సంతోషాలు ఉన్నాయని తెలుసుకున్నప్పుడు ఆ ఆకర్షణ చచ్చిపోతుంది. ఆయనలో ఆనందాన్ని పొందగలిగిన వారికి ఈ చవకబారు ఇంద్రియసుఖాలలో ఎటువంటి ఆకర్షణ కనిపించదు.
>
> ఎవరైతే తెల్లని, చక్కని పటికబెల్లాన్ని రుచి చూస్తారో, వారికి మురికిగా ఉండే నల్ల బెల్లం రుచించదు. రాజమహలులో నిద్రించిన వారికి గుడిసెలో నిద్ర సుఖాన్నివ్వదు. భగవదానందంలోని తియ్యదనాన్ని రుచిచూసిన వారికి అసహ్యాకరమైన ప్రాపంచిక సుఖాలలో ఎటువంటి సంతోషం కనపడదు.

చాలామంది సాధకులు తమ ఉద్దేశ్యం మంచిదే అయినా తాము చేపట్టే పద్ధతి సరైనది కాకపోవడం వల్ల తప్పుదోవపట్టి తమ కోరికలను వదిలించుకోలేక కష్టపడుతూ ఉంటారు. అత్యుత్సాహంతో అటువంటి వాళ్ళు తమకుతాము హాని చేసుకోవడానికి కూడా వెనుకాడరు. కానీ దానివల్ల ఎటువంటి ఫలితం ఉండదు. వారి ఉద్దేశ్యం, తమ ఆశయం పట్ల వారికున్న నిజాయితీ, సరైనవే అయినా చివరకు ఓడిపోతారు. కాబట్టి సుఖలాలసత్వమనే ఆంతరంగిక జీవితసమస్యను పరిష్కరించడంలో ఇటువంటి

అడ్డంకులను జాగ్రత్తగా దాటిపోవాలి. శ్రీరామకృష్ణులు ఈ విషయంలో చాలా సహాయకరమైన ఒక విధానాన్ని బోధించారు. కామం, క్రోధం మొదలైన శత్రువులు ఎప్పుడు లోబడతాయని ఆయనను అడిగినప్పుడు గురుదేవులు ఇలా సమాధానమిచ్చారు.

"కామం, క్రోధం మొదలైన ఈ బలమైన మనోవికారాల దృష్టిని ప్రాపంచిక విషయాల మీద ఉంచినంత కాలం అవి మనకు శత్రువుల లాగా ప్రవర్తిస్తాయి. అయితే వాటిని భగవంతుని వైపు మరల్చినపుడు అవే మనకు గొప్ప స్నేహితులుగా మారి, మనల్ని భగవంతుని వద్దకు చేరుస్తాయి. ప్రాపంచిక సుఖాలపట్ల ఉన్న కోరికను భగవంతునికై ఆరాటంగా మార్చుకోవాలి. తోటి మనుషులపట్ల ఉండే కోపాన్ని భగవంతుని మీదకు తిప్పి, 'నాకు కనిపించవెందుకు?' అని ఆయన మీద ఆ కోపాన్ని చూపాలి. కోరికలన్నింటినీ ఇదే విధంగా దారి మళ్ళించి సరైన త్రోవలో పెట్టాలి. ఈ మనోవికారాలను మట్టుపెట్టలేము కానీ వాటికి మంచితనాన్ని నేర్పించవచ్చు."

పై వాక్యంలో శ్రీరామకృష్ణులు, "మనోవికారాలను మట్టుపెట్టలేము కానీ వాటికి మంచితనాన్ని నేర్పించవచ్చు" అని చెప్పినప్పుడు, మనోవికారాలను నాశనం చెయ్యలేము కానీ వాటిని అదుపులో పెట్టి, శుద్ధి చేయవచ్చునని చెప్పడమే ఆయన ఉద్దేశ్యంగా తోస్తుంది. కోరికలను హీనమైన విషయాల మీదికి మరల్చితే మనం కూడా హీనమైన స్థితిలోనే ఉండిపోతాము. వాటికి ఉన్నత ఆదర్శాలతో మార్గదర్శనం చేస్తే మనం కూడా ఉన్నతస్థితులకు ఎదుగుతాం. వాటిని పరమాత్మకు అనుసంధానిస్తే, వాటి చోదకశక్తితో మనం కూడా ఆ స్థితికి ఎదుగుతాం. మరొకవైపున అవి మంచిని

నేర్చుకుని పరిశుద్ధమవుతాయి. అప్పుడు వాటిని మామూలు కోరికలుగా భావించలేం. ఎవరైతే అనుభవపూర్వకంగా తాను ఆత్మననీ, ఈ శరీరాన్నీ, మనస్సునూ కాదనీ ఎప్పుడు తెలుసుకుంటాడో, అప్పుడు కోరికలు అంతరిస్తాయి. ఎందుకంటే ఈ కోరికలు, మనోవికారాలు తప్పుదారి పట్టినవి మాత్రమే. మరొకమాటలో చెప్పాలంటే, మనం చూపిన మార్గాన్ని బట్టే కోరికలు మనకు మిత్రులుగాని, శత్రువులుగాని అవుతాయి. కోరికలను సత్యం వైపు (భగవంతుడు లేదా పరమాత్మ వైపు) మరల్చితే అవి మనల్ని బంధవిముక్తుల్ని చేసి, ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. వాటిని అసత్యంవైపు, మిథ్యవైపు మరల్చితే అవి మనల్ని బంధాలలో, బాధలలో పడవేస్తాయి.

మానవుడు స్వభావసిద్ధంగా సచ్చిదానంద స్వరూపుడు. ఆనందమనేది అతనికి స్వాభావికమైనది. సర్వోత్కృష్ట సత్యమైన ఆ ఆనందం, మానవుడు నిజానికి వేరువేరు కాదు. అందువల్లనే వేదాంతం, మానవుని సుఖలాలసత్వం ఆ ఆనందంలో వేళ్ళూనుకొని ఉందని సూచిస్తోంది. తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు ఇలా బోధిస్తోంది:

> సృష్టికి మూలమైన పరమాత్మయే నిజానికి ఈ ఆనందానికి మూలం. ఎవరైతే దాన్ని చవిచూస్తారో వారు బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవిస్తారు. అనంతాకాశంలో (హృదయంలో) ఈ ఆనందమే లేకపోతే ఎవరికైనా ఊపిరి తీయడం, వదలడం కూడా సాధ్యపడవు. ఇది ఒక్కటే నిజానికి (మనిషిని) జీవించేలా చేస్తుంది. (2:7)
>
> ఆనందం నుండే సమస్త జీవరాశులు పుట్టాయి. పుట్టిన నాటి నుంచి ఈ ఆనందం వల్లనే అవి జీవించి ఉంటాయి. దీనిని వదలిపోయినపుడు ఆ ఆనందంలోనే లీనమవుతాయి. (3:6)

మనిషి యొక్క ఉనికియే ఈ ఆనందంలో వేళ్ళూనుకొని ఉండడంచేత అతడు అప్రయత్నంగానే దానితో ఏకమవ్వాలని కోరుకోవడం సహజం. కానీ మనిషి అజ్ఞానంలో ఉండి, తనను తాను ఈ దేహంగానూ, మనస్సుగానూ భావిస్తున్నంతకాలం ఈ ఆనందాన్ని తన ఆత్మలో చూడలేడు. తన అజ్ఞానంవల్ల, తన దేహం ద్వారా, మనస్సు ద్వారా దాన్ని పొందాలనుకుంటాడు. కాని చోట, కాని దాన్ని వెదకడం వల్ల సుఖలాలసత్వం, దాని ఫలితంగా ఏర్పడే బంధాలు, బాధలు కలుగుతాయి.

మనం ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్లుగా ఆనందం (శరీరం వల్ల కలిగే) సుఖం కాదు. అది సుఖదుఃఖాలకు అతీతమైనది. దాన్ని మనం దేహం స్థాయిలో గాని, మనస్సు స్థాయిలో గాని ఎప్పటికీ వేరుగా చూడలేము.

మనిషి సహజస్వభావం అతణ్ణి ఆ ఆనందం కోసం అర్రులు చాచేలా చేస్తుంది. చాలా కష్టాలుపడి, గొప్ప నిలకడతనంతో దాన్ని భౌతిక, మానసికస్థాయులలో ఎంతో వెదికిన తరువాత ఎట్టకేలకు అది తన ఆత్మలోనే ఉందని, అనంతమైన పరమాత్మయే తన ఆత్మ అని తెలుసుకుంటాడు.

అప్పుడు మాత్రమే ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తులో చెప్పబడిన..."అపరిమితమైన దానిలోనే ఆనందమున్నది గాని పరిమితమైన దానిలో కాదు" (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు: 7.23.1) అన్న బోధనను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటాడు. మనిషి ఈ సత్యాన్ని అనుభూతి చెందాలంటే, అసలైన ఆనందం సుఖదుఃఖాలకంటే వేరైనదనీ, దాన్ని పొందాలంటే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకుని తన సుఖలాలసత్వాన్ని ఉన్నతమైన మార్గానికి మరల్చుకోవాలనీ, ఏదో ఒక స్థితిలో, తప్పక తెలుసుకోవాలి.

# 5. హిందూ దృక్పథంలో మనస్సు యొక్క స్వభావం

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలన్న సంకల్పమే సరిపోదు. మనస్సు స్వభావాన్ని గురించి కూడా మనం ఎంతోకొంత తెలుసుకోవాలి. హిందూ మనస్తత్త్వశాస్త్రంలో దీన్ని గురించి ఏమి చెప్పబడిందో ఇప్పుడు మనం చర్చిద్దాము. ఈ శాస్త్రంలో మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి తగిన రకరకాల పద్ధతులను అనాదిగా ఆచరిస్తూ వస్తున్నారు. హిందూ మనస్తత్త్వశాస్త్రాన్ని 'శాస్త్రం' అని ఎందుకు పిలుస్తున్నామంటే, దానిలో ప్రయోగాత్మకమైన అన్వేషణ, పునఃపరిశీలనల ద్వారా మనస్సు మీద పూర్తి నియంత్రణను సంపాదించడానికి, దాని ద్వారా పరిపూర్ణతను, జ్ఞానోదయాన్ని పొందడానికి కావలసిన పద్ధతులను ఏర్పరిచారు. మనం ఇప్పుడు చెప్పుకొనే మనస్తత్త్వ శాస్త్రంలో అధికభాగం వివేకానంద స్వామి తమ సాహిత్య సర్వస్వంలో విపులీకరించినదే.

ఈ స్థూలశరీరంలో మనస్సు ఒక సూక్ష్మమైన భాగం. ఈ భౌతికమైన స్థూలశరీరం మనస్సుకు పైన ఉండే ఒక పొర మాత్రమే. మనస్సు శరీరంలోని ఒక సూక్ష్మమైన అంశం కనుక ఇవి రెండూ ఒకదానినొకటి ప్రభావితం చెయ్యగలవు. ఈ కారణం వల్లనే శరీరానికి కలిగిన అనారోగ్యం మనస్సును, మనస్సుకు కలిగిన అనారోగ్యమూ, ఒత్తిడీ, శరీరాన్నీ ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఈ మనస్సుకు వెనుక ఆత్మ ఉంది. అదే మనిషి యొక్క నిజతత్త్వం. శరీరం, మనస్సు పదార్థాలు; ఆత్మ శుద్ధశక్తిస్వరూపం. మనస్సు, ఆత్మ ఒకటి కావు. ఈ రెండూ వేరువేరు.

దీనిని వివరించడానికి ఒక ఆధునిక శాస్త్ర ఉపమానాన్ని తీసుకుందాం. మనస్సు,

శరీరాల మధ్య గల తేడా వాటి కంపన స్థితిలోని తేడా మాత్రమే. తక్కువ కంపనస్థితిని కలిగి ఉంటే దాన్ని శరీరం అని, ఎక్కువ కంపనస్థితి కలిగిన దాన్ని మనస్సు అని అంటారు. శరీరం, మనస్సు – ఈ రెండూ ఒకే విధమైన కాల, కారణ, పదార్థ నియమాలకు లోబడి పనిచేస్తాయి.

పదార్థాన్ని మనస్సుగా మార్చవచ్చు. బహుశా మనం దీన్ని గమనించి ఉండకపోవచ్చు. ఉదాహరణకు రెండువారాలపాటు ఆహారం తీసుకోని వ్యక్తిని చూడండి. అతనికి ఏమవుతుంది? అతని శరీరం నీరసించి పోవడమే కాక, అతని మనస్సు కూడా ఖాళీ అయిపోతుంది. అతడు మరికొన్ని రోజులు ఉపవాసం చేస్తే కనీసం ఆలోచించడం కూడా అతనికి కష్టమవుతుంది. అతని పేరే అతనికి గుర్తుండదు. అతడు మళ్ళీ ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తే క్రమంగా అతని శరీరం శక్తిని పుంజుకుంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి మరలా వస్తుంది. కాబట్టి పదార్థరూపమైన ఆహారం మనస్సుగా మారుతుందన్నమాట.

ఉద్దాలకుడు తన కుమారుడైన శ్వేతకేతువుకి ఆహారం ఏ విధంగా మనస్సుగా మారుతుందో ప్రయోగపూర్వకంగా నిరూపించిన వైనాన్ని మనం ఉపనిషత్తులలో చదువవచ్చు. ఆ రెండు అధ్యాయాలనూ, వాటికి సంబంధించిన బోధనలనూ ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం:

> "కుమారా! పెరుగును చిలికినప్పుడు దానిలోని సూక్ష్మమైన పదార్థం పైకి లేచి వెన్నగా ఏర్పడుతుంది. అదే విధంగా, మనం తిన్న ఆహారంలోని సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన అంశం పైకి లేచి మనస్సుగా ఏర్పడుతుంది. నాయనా! ఆ విధంగా, మనస్సు ఆహారంచేత, ప్రాణం నీటి చేత, వాక్కు అగ్ని చేత ఏర్పడతాయి".

కుమారుడైన శ్వేతకేతువు ఇలా అన్నాడు: "మహాత్మా! దయచేసి నాకు ఇంకా బోధించండి!"

"అయితే విను! ఒక మనిషిలో పదహారు భాగాలుంటాయి. పదిహేను రోజులు (ఎటువంటి ఆహారం) తినవద్దు. కానీ నీకు కావలసినంత నీరు త్రాగు. ప్రాణం నీటి వలన కలుగుతుంది కాబట్టి నీరు త్రాగుతూ ఉంటే ప్రాణం పోదు".

తండ్రి ఆజ్ఞ మేరకు శ్వేతకేతువు పదిహేను రోజులు ఏ ఆహారం తినలేదు. అప్పుడు తన తండ్రి వద్దకు వచ్చి, "తండ్రీ! నన్ను ఏమి వల్లించమంటారు?" అన్నాడు.

ఉద్దాలకుడు: "ఋక్, యజుర్, సామ వేదాలను వల్లించు!"

శ్వేతకేతువు: "అవి నాకు గుర్తుకు రావడం లేదు" (అతడు వేదాలను జ్ఞాపకం చేసుకోలేకపోయాడు).

ఉద్దాలకుడు: "కుమారా! బ్రహ్మాండమైన అగ్ని మండిపోగా మిగిలిన, మిణుగురు పురుగు పరిమాణం కలిగిన నిప్పుకణిక ఎక్కువగా జ్వలించే శక్తిని కలిగి ఉండదు. అదే విధంగా నీలోని పదహారు భాగాలలో మిగిలిన ఒక భాగంవల్ల నీకు వేదాలు గుర్తుకు రావు. ఇప్పుడు ఆహారం తీసుకో! నేను చెప్పినది నీకు అర్థం అవుతుంది."

శ్వేతకేతువు ఆహారం తీసుకుని తిరిగి తండ్రి వద్దకు వచ్చాడు. అప్పుడు తండ్రి ఏది అడిగినా వల్లించగలిగాడు.

ఉద్దాలకుడు: "కుమారా! బ్రహ్మాండమైన అగ్ని మండిపోగా మిగిలిన, మిణుగురు పురుగు పరిమాణం కలిగిన, నిప్పుకణికను మళ్ళీ గడ్డివేసి ఏ విధంగా మండించవచ్చో, నీలోని పదహారు భాగాలలో మిగిలిన ఒక భాగాన్ని, ఆహారాన్ని అందించడం ద్వారా తిరిగి జ్వలింపజేయవచ్చు. దానివల్లనే నీవు వేదాలను జ్ఞాపకం చేసుకోగలిగావు.

కాబట్టి, కుమారా! మనస్సు ఆహారం నుంచి, ప్రాణం నీటి నుంచి, వాక్కు అగ్ని నుంచి ఏర్పడతాయి".

అప్పుడు శ్వేతకేతువుకు తండ్రి చెప్పినది అర్థం అయింది. (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు 5:5.5-6)

పై బోధనను అనుమానించే వారెవరైనా ఉంటే వాళ్ళు పదిహేను రోజులు నీటిని మాత్రమే తీసుకుంటూ ఉపవాసం చేసి తమ మనస్సులకు ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవచ్చు!

నిజానికి మానవుడు ఆత్మయే కానీ మనస్సు కాదు. ఆత్మ ఎల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛగా ఉండేది, నిత్యమైనది, అనంతమైనది. అది శుద్ధ చైతన్యం. మానవునిలోని స్వేచ్ఛాయుతమైన అంశం ఆత్మే గానీ మనస్సు కాదు. (మనస్సు ఆత్మ యొక్క పనిముట్టు మాత్రమే). మనస్సు ద్వారా ఆత్మ బాహ్య ప్రపంచాన్ని నిరోధించడం గానీ, దానికి ప్రతిస్పందించడం గానీ చేస్తుంది.

ఆత్మ, మనస్సు అనే పనిముట్టు ద్వారా బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకుంటుంది. కానీ మనస్సు నిరంతరం మారిపోయే చపల స్వభావాన్ని కలిగి ఉంది. అటువంటి చపలమైన పనిముట్టును (మనస్సును) నిశ్చలంగా చేయగలిగినప్పుడు అది ఆత్మను స్పష్టంగా ప్రతిబింబించగలుగుతుంది.

మనస్సు సర్వస్వతంత్రమైనది కాకపోయినా దానికున్న శక్తులు లెక్కకు మించినవి. కంటికి కనిపించని పరమాణువును బ్రద్దలుకొట్టి, దానిలో నుంచి బ్రహ్మాండమైన శక్తిని విడుదలయ్యేలా చేసినా, ఆత్మ సాక్షాత్కారం చేసుకొని జ్ఞానోదయాన్ని పొందినా,

మనస్సు యొక్క శక్తి ద్వారానే మానవుడు అటువంటి అద్భుతాలను చెయ్యగలిగాడు. అణుశక్తిని విజ్ఞానశాస్త్రంలోనూ, జ్ఞానోదయాన్ని ఆధ్యాత్మికతలోనూ పరిపూర్ణతను సాధించిన రెండు ధ్రువాలుగా భావిస్తే, వాటి మధ్య ఉన్న అన్ని రంగాలలోని ఘనవిజయాలు కూడా ఇదే విధంగా సాధించబడ్డాయి. నిజానికి మనస్సు లేని చోటు లేదు. ప్రతి ఒక్కరి మనస్సు ఆ విశ్వమనస్సులో ఒక భాగమే (దీనినే ఆంగ్లంలో కాస్మిక్ మైండ్ అని పేర్కొన్నారు). ప్రతి మనస్సూ విశ్వంలోని ప్రతి ఒక్కరి మనస్సుతో కలుపబడి ఉంది. కాబట్టి ప్రతీ మనస్సూ, అది ఎక్కడ ఉన్నా సరే, ఈ విశ్వంతో (సజీవులు, నిర్జీవులు, అన్నింటితో) పూర్తిగా అనుసంధానించబడి ఉంటుంది.

కఠోపనిషత్తు (2:2.15) ఇలా బోధిస్తోంది: " 'అతడు' ప్రకాశిస్తే ఇవన్నీ ప్రకాశిస్తాయి. 'అతని' వెలుగు చేతనే ఇవన్నీ అనేక రకాలుగా రూపుదాల్చుతున్నాయి".

మనస్సును గురించిన హిందూదృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే గంభీరమైన ఈ బోధనను గుర్తుంచుకోవలసి ఉంటుంది. మహోన్నతశక్తిస్వరూపం, శుద్ధచైతన్యస్వరూపం అయిన బ్రహ్మమే ఈ వెలుగుకంతటికీ మూలం. దేనినైతే మనం ఆత్మ అని పిలుస్తున్నామో, అదే ప్రాణులన్నింటిలోనూ సర్వం తెలిసిన జీవాత్మగా నెలకొని ఉంది. అదే శుద్ధచైతన్య స్వరూపమైన బ్రహ్మం. ఈ శుద్ధచైతన్యం యొక్క వెలుగే సర్వకాల సర్వావస్థలలో అన్నింటా వెలుగును నింపుతోంది.

సూక్ష్మమైన పదార్థంతో నిర్మితమైన ఈ మనస్సు పారదర్శకంగా ఉండడంతో పాటు ఆత్మకు అతి చేరువలో ఉంటుంది. సర్వజ్ఞుడైన ఆత్మకు ఇది అంతఃకరణం (లోపలవుండి సహాయపడే పనిముట్టు) మాత్రమే. అది స్వయంప్రకాశం కాదు.

దానిలో స్వభావసిద్ధంగా ఎటువంటి చైతన్యం లేదు. ఆత్మ నుంచి తెచ్చిపెట్టుకున్న ప్రకాశంతో, ఆత్మ యొక్క అంతఃకరణమైన మనస్సు, అన్ని వస్తువులనూ వెలుగుతో నింపుతోంది. మనం చూసే భౌతికమైన కాంతి కూడా దాని నుంచి వచ్చినదే. అయితే, తాను స్వయంప్రకాశకం కాకపోయినా, తన నుండే కాంతి వెలువడుతున్నట్లుగా మనస్సు మనల్ని భ్రమింపజేస్తుంది. మనస్సు తానే అన్నింటినీ తెలుసుకోగలిగిన దానిలాగా కనిపించినా, అది నిజంగా తెలుసుకోలేదు. అది తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే ఒక పనిముట్టు మాత్రమే. ఆత్మ చైతన్యం నుంచి అరువు తెచ్చుకున్న ప్రకాశంతో అది వెలుగుతుంది. దాని సహాయంతోనే అది ఒక సమర్థమైన జ్ఞానసాధనంగా, గ్రాహకంగా కూడా పని చేస్తుంది.

శరీరం, దాని వివిధ అంగాలకన్న మనస్సు వేరైనదని మన సొంత అనుభవం నుంచి కూడా రకరకాలుగా నిరూపించి చెప్పవచ్చు. ఈ విషయాన్ని పరిశీలించండి. మనకున్న పది ఇంద్రియాలలో దేనినీ వాడకుండానే మనం ఆలోచించగలం, స్పృశించగలం, సంకల్పించగలం, ఊహించగలం, జ్ఞాపకం చేసుకోగలం, ఆనందించగలం, రోదించగలం. కాబట్టి, ఈ అనుభవం ద్వారా ఈ పనులన్నింటినీ చేయగలిగే ప్రత్యేకమైన పనిముట్టు ఏదో మనలో ఉందని తెలుసుకోవచ్చు.

మనస్సు ప్రత్యేకమైన అంతఃకరణమని నిరూపించేందుకు ఉపనిషత్తులలో ఈ క్రింది తర్కం చెప్పబడింది:

> "మనుష్యులు, నేను పరధ్యానంగా ఉన్నాను - దాన్ని చూడలేదు" అనీ, "నేను పరధ్యానంగా ఉన్నాను - దాన్ని వినలేదు" అనీ అంటూ ఉంటారు. ఎవరైనా చూడడం, వినడం చేయగలిగేది మనస్సు ద్వారానే. కోరిక, పట్టుదల, అనుమానం,

నమ్మకం, అపనమ్మకం, నిలకడ, చంచలత్వం, సిగ్గు, తెలివితేటలు, భయం – ఇవన్నీ మనస్సే. చివరకు ఒకణ్ణి వెనుక నుంచి తాకినప్పుడు అతడు దాన్ని తెలుసుకొనేది మనస్సు ద్వారానే. కాబట్టి మనస్సు అనేది ఒకటి ఉంది. (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 1:5.3)

మనస్సుకు తనను తాను పరిశీలించుకునే శక్తి – ఆత్మ పరిశీలనాశక్తి – ఉంది. మనస్సు సహాయంతో మనం మనస్సును పరిశీలించవచ్చు. దానిలో ఏమి జరుగుతున్నదో చూడవచ్చు.

హిందూశాస్త్రాల పరిశీలన ప్రకారం మనస్సులో మూడు గుణాలు (అంశాలు), మూడు స్థాయిలు, నాలుగు విధులు, అయిదు పరిస్థితులు ఉంటాయి. వీటిని ఇప్పుడు మనం క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం.

ఎందుకు మనస్సు ఎల్లప్పుడూ ఒకే విధంగా ఉండదు? మనస్సు మూడు బలమైన శక్తుల సమ్మేళనం కావడమే దీనికి కారణం. ఆ మూడు శక్తులే సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు అనే మూడు గుణాలు. భౌతికంగాను, మానసికంగానూ ఈ విశ్వమంతా ఈ మూడు గుణాలనే మూల అంశాలుగా కలిగివుంది. పవిత్రతకు, జ్ఞానానికి, ఆనందానికి మూలమైనది సత్త్వగుణం. కదలికను, దాని ద్వారా చురుకుదనాన్ని, కోరికను, అశాంతిని కలిగించేది రజోగుణం. జడత్వానికి మూలమైన తమస్సు సోమరితనాన్ని, మందబుద్ధిని, అజ్ఞానాన్ని కలిగిస్తుంది. తమస్సు మనస్సును హీనమైన స్థాయిలో సంచరించేలా చేస్తుంది. రజస్సు దాన్ని నలువైపులకీ చిందరవందర చేసి, చురుకుదనాన్ని కలిగించి, అశాంతిని రేకెత్తిస్తుంది. సత్త్వగుణం ఉన్నత స్థితులకు దారి చూపుతుంది.

గుణాలను నిర్వచించడం అంత సులభమైన పనికాదు. అందుచేత విద్యారణ్యుడు అవి కలిగించే ఫలితాలను బట్టి వాటిని నిర్వచించాడు:

> నిస్సంగత్వం (వస్తువుల మీద వ్యామోహం లేకపోవడం), క్షమ (ఓరిమి), దయ మొదలైనవి సత్త్వగుణం వల్ల కలుగుతాయి. కోరిక, కోపం, ద్వేషం మొదలైనవి రజోగుణం వల్ల కలుగుతాయి. సోమరితనం, భ్రమ, నిద్ర తమస్సు వల్ల కలుగుతాయి. మనస్సులో సత్త్వగుణం పనిచేయడం వలన పుణ్యం లభిస్తుంది. రజస్సు పనిచేయడం వల్ల పాపం కలుగుతుంది. తమస్సు పనిచేసినపుడు పాపం, పుణ్యం ఏదీ లభించదు, జీవితం ఊరకే వ్యర్థమవుతుంది. (వేదాంత పంచదశి 2:14-16)

ఈ మూడు గుణాలూ ఏయే పాళ్ళలో మేళవించబడ్డాయన్న విషయం మీద ఒక వ్యక్తి యొక్క మనస్సు ఎలా నిర్మాణమవుతుందో ఆధారపడుతుంది. ఇదే మానవుల వ్యక్తిత్వాలలోని తేడాలనూ, మనస్సుకుండే చపల స్వభావాన్నీ వివరిస్తుంది.

మనం తరచూ, 'నేను నా మనస్సు మార్చుకున్నాను' అంటూ ఉంటాం. మనస్సు కనుక ఒకే గుణంచేత ఏర్పరచబడితే ఈ విధంగా అనడం అసాధ్యం. ఇలా ఒకే గుణం చేత ప్రభావితమయ్యే పరిస్థితి తప్పనిసరి అయితే మానవులు దిగజారడం, పై స్థాయికి ఎదగడం అనేది ఇక ఎప్పటికీ జరుగదు. ఎవరు ఎలా పుట్టారో అదే విధంగా ఉండిపోతారు. కాబట్టి మనలోని గుణాలను మార్చుకోవడం ద్వారా ఉన్నత స్థితిగతులను చేరుకోవడం సాధ్యమేనని అర్థం చేసుకోవాలి.

మనకు చైతన్యం, ఉపచైతన్యం (కాన్షస్, సబ్‌కాన్షస్) అనే మాటలు తెలుసు. ఇవి మనస్సు పని చేసే వేర్వేరు స్థాయిలను సూచిస్తాయి. చైతన్యవంతమైన స్థాయిలో సాధారణంగా చేసే అన్ని పనులూ అహంకారంతో కూడిన (నేను, నాది అన్న)

భావంతోనే ఉంటాయి (మనస్సు ఈ స్థితిలో వేర్వేరు వస్తువులను పోల్చి చూస్తుంది కాబట్టి దీన్ని సాపేక్ష చైతన్య స్థాయి అని కూడా పిలువవచ్చు). ఉపచైతన్య స్థాయిలో అహంకారం (నేను, నాది అనే స్పృహ) ఉండదు.

ఇవికాక మనస్సు మరొక ఉన్నతమైన స్థాయిలో పనిచేయగలదు. సాపేక్ష చైతన్య స్థాయిని దాటి అది పైకి కూడా పోగలదు. ఉపచైతన్య స్థాయి ఏ విధంగా సాపేక్ష చైతన్య స్థాయికి దిగువున ఉంటుందో, అదే విధంగా సాపేక్ష చైతన్య స్థాయికి ఎగువన మరొక స్థాయి ఉంది. దీనిని మహాచైతన్య స్థాయి అంటారు. ఇక్కడ కూడా అహంకారపు స్పృహ ఉండదు. కానీ దీనికీ, ఉపచైతన్య స్థాయికీ చాలా తేడా ఉంది. మనస్సు చైతన్య స్థాయిని దాటినప్పుడు ఈ మహాచైతన్య స్థాయిలోకి లేదా సమాధిలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

మనస్సు పరిశుద్ధమైన స్థితిలో ఉంటే అది మహాచైతన్యాన్ని సూచిస్తుంది. ఒక విధంగా చూస్తే అది ఆత్మతో సమానమైన స్థితి. అందుచేతనే శ్రీరామకృష్ణులు, “పరిశుద్ధమైన మనస్సే పరిశుద్ధమైన బుద్ధి; అదే పరిశుద్ధమైన ఆత్మ కూడా” అని చెప్పారు.

ఈ మూడు స్థాయులు ఒకే మనస్సుకు చెందినవి. అవి ఒకే మనిషిలో ఉండే మూడు మనస్సులు కావు. అంటే ఒకే మనస్సు మూడు స్థాయులలో పనిచేస్తుందన్నమాట.

చైతన్యవంతమైన స్థాయిలో సాధారణంగా మనస్సు నేను, నాది అన్న అహంభావంతో కూడుకొని ఉంటుంది. మనస్సును నియంత్రించడమనే ప్రశ్న ఈ ఒక్క

చైతన్యవంతమైన స్థాయికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఉపచైతన్యస్థాయిలో మనస్సును అదుపులో పెట్టగలవారు యోగ సాధనలో నిష్ణాతులైన వారు మాత్రమే. మహాచైతన్యంలో మనస్సును నియంత్రించే సమస్య, అవకాశం లేనే లేవు. అయితే ఉపచైతన్య స్థాయిలోను, సాధారణ చైతన్య స్థాయిలోను మనస్సును పరిపూర్ణంగా నియంత్రించిన వారు మాత్రమే మహాచైతన్యాన్ని చేరుకోగలరు.

మనస్సు నాలుగు విధులను (పనులను) కలిగి ఉంటుంది. అవి మది, బుద్ధి, అహంకారము, చిత్తము. ఇవన్నీ అంతఃకరణం యొక్క వేర్వేరు రూపాంతరాలు. (మనస్సు ఆత్మ యొక్క అంతఃకరణం, 'పనిముట్టు' అని ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నాం). అంతఃకరణం యొక్క మొదటి రూపాంతరమైన 'మది' ఒక వస్తువు యొక్క మంచి చెడులను అంచనా వేస్తుంది. మరొక రూపాంతరమైన 'బుద్ధి' మంచి చెడులను నిర్ణయిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని కలిగించే రూపాంతరం 'చిత్తము'. 'నేను' అనే భావాన్ని కలిగించే రూపాంతరం 'అహంకారము'. బాహ్యప్రపంచాన్ని గురించి తెలుసుకొనే ప్రతిసారీ ఈ నాలుగు రూపాంతరాలూ ఉపయోగించబడతాయి. అయితే ఈ నాలుగు విధులు ఏకకాలంలో జరుగుతున్నాయని అనిపించేటంత త్వరగా ఒకదానినొకటి అనుసరించి చకచకా జరిగిపోతాయి.

అయిదు పరిస్థితులలో మనస్సు తనను తాను వ్యక్తీకరించుకుంటుంది. అవి: చెదిరిన (విక్షిప్త) పరిస్థితి, చీకటి క్రమ్మిన (తిమిరావృత) పరిస్థితి, కూడగట్టుకుంటున్న (ప్రత్యాహృత) పరిస్థితి, ఏకాగ్రమైన పరిస్థితి, సమాధిస్థితి. వీటిని వివేకానంద స్వామి ఇలా వివరించారు:

మనస్సు యొక్క చెదిరిన పరిస్థితి చురుకుదనాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి సుఖదుఃఖాలుగా రూపుదిద్దుకొనే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. చీకటిక్రమ్మిన పరిస్థితి అనాసక్తతనూ, సోమరితనాన్నీ కలిగించి, హాని చేస్తుంది. ఈ రెండు పరిస్థితులూ రాక్షసులకు స్వాభావికమైనవి. మూడవదైన కూడగట్టుకుంటున్న పరిస్థితి మనస్సు కేంద్రీకృతమవ్వడానికి ప్రయాసపడడాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది దేవతలకు స్వాభావికమైనది. నాలుగవదైన ఏకాగ్రపరిస్థితి మనస్సు ఏకాగ్రమవ్వడాన్ని సూచించడమే కాక, ఆపై మనల్ని అయిదవదైన సమాధిస్థితికి చేరుస్తుంది.

సాధారణంగా మనస్సు చీకటిక్రమ్మిన, చెదిరిన పరిస్థితులలో ఉంటుంది. చీకటిక్రమ్మిన పరిస్థితిలో మనిషి నిస్సత్తువగానూ, సోమరిగానూ ఉంటాడు. చెదిరిన పరిస్థితిలో అశాంతిగా ఉంటాడు. యోగ సాధనలను అభ్యాసం చేయడం ద్వారా అదే మనస్సును 'కూడగట్టి', ఆపై 'ఏకాగ్రమ'య్యేలాగ చెయ్యవచ్చు. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలోని ఉద్దేశ్యమంతా దాన్ని ఏకాగ్రం చెయ్యడమే. అటువంటి మనస్సును ఏ కార్యరంగంలో ఉపయోగించినా అది అందులో గొప్పగా ప్రకాశిస్తుంది. అటువంటి మనస్సున్న వ్యాపారస్థుడు వ్యాపారంలో అభివృద్ధి సాధిస్తాడు. అటువంటి మనస్సుగల గాయకుడు గొప్ప సంగీత విద్వాంసుడౌతాడు. అటువంటి శాస్త్రజ్ఞుడు ప్రఖ్యాతుడౌతాడు. సాధన ద్వారా మనస్సును ఈ స్థితి నుంచి మరింత ఏకాగ్రం చేస్తే అప్పుడు అది తన అయిదవదైన అత్యున్నతపరిస్థితిని చేరుకుంటుంది. దీన్ని 'సమాధి' అంటారు. ఈ పరిస్థితిలో మహాచైతన్యస్థాయిని చేరుకుని ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందుతాం.

## 6. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకునే పనిని కష్టతరం చేసుకోకుండా ఉండడం ఎలా?

హిందూమతం ప్రకారం మనస్సు స్వభావాన్ని గురించి మనం కొంత తెలుసుకున్నాం. ఈ జ్ఞానం మనకు కొంత సహాయపడవచ్చు కానీ దానంతట అదే మన మనస్సుల్ని స్వాధీనంలోకి తెచ్చిపెట్టదు. మనస్తత్త్వశాస్త్రాన్ని క్షుణ్ణంగా చదువుకున్నవాడి మనస్సు పూర్తిగా అదుపుతప్పి ఉంటే అందులో ఆశ్చర్యపడవలసినది ఏమీ లేదు. ఇక్కడ ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలన్న బలమైన సంకల్పం ఉండాలి. అది ఉన్నప్పుడే మనస్తత్త్వశాస్త్రజ్ఞానం ఉపయోగపడుతుంది. ఆ బలమైన సంకల్పబలాన్ని సాధించడం కోసం నిర్దేశించబడిన సాధనలను క్రమబద్ధంగా అభ్యాసం చెయ్యాలి.

మనం చేసే కొన్ని పనుల వల్ల, మనకున్న కొన్ని ఇష్టాయిష్టాల వల్ల, ఆలోచనా విధానాల వల్ల మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడాన్ని మనమే దాదాపు అసాధ్యం చేసుకుంటాం. అవేమిటో తెలుసుకోవడం మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎందుకంటే అవేమిటో తెలుసుకోవడం ద్వారా వాటిని మానివేయవచ్చు కదా.

మనకు బలమైన ఇష్టాయిష్టాలు, రాగద్వేషాలు ఉంటే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేము.

నీతిలేని జీవితాన్ని గడిపితే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేము. నిష్కారణంగా ప్రక్కవాడికి హానిచేసే అలవాటు ఉంటే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేము.

మత్తుపదార్థాలు సేవించే అలవాట్లు ఉన్నా, నిలకడలేని, గజిబిజి జీవితాలను

గడుపుతున్నా, అంటే ఉదాహరణకు తినడం, త్రాగడం, మాట్లాడడం, పనిచెయ్యడం, నిద్రపోవడం – వీటిలో దేన్ని అతి ఎక్కువగా చేసినా లేక అతి తక్కువగా చేసినా మనస్సులను స్వాధీనం చేసుకోలేము.

అలవాటు కొద్దీ అనవసరపు వాదోపవాదాలు చెయ్యడం, అనవసరంగా ప్రక్కవారి వ్యవహారాలలో తలదూర్చడం, వారి విషయాలు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం, తోటివారిలో తప్పులను ఎత్తి చూపడానికి తహతహలాడడం – ఇటువంటి అలవాట్లు ఉంటే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేము.

శరీరాన్ని విపరీతంగా శ్రమ పెడుతున్నా, అర్థంలేని ఆదర్శాల కోసం అశ్రులు చాస్తున్నా, కఠినమైన మౌనవ్రతాన్ని పాటించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నా, అహంకారంతో అమితంగా గర్విస్తున్నా – మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేము.

మన శక్తియుక్తులకు మించిన పదవులను సాధించడానికి ప్రాకులాడుతున్నా, ఇతరుల ఐశ్వర్యాన్ని చూచి ఈర్ష్యపడుతున్నా, ఎల్లప్పుడూ మనం అనుకున్నదే సరైనదని భావిస్తున్నా మనం మనస్సులను సులభంగా స్వాధీనం చేసుకోలేము.

ఏదో తప్పు చేశామన్న భావన మనస్సులో తొలుస్తూ ఉంటే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేము. కాబట్టి అటువంటి భావాలను మనలో నుంచి పూర్తిగా తొలగించాలి. ఇటువంటి భావాన్ని వదిలించుకోవడానికి, చేసిన తప్పులకు చిత్తశుద్ధితో పశ్చాత్తాప పడడంతోపాటు అటువంటి తప్పులను మళ్ళీ చేయకుండా ఉండడానికి కావలసిన సంకల్పశక్తిని ఇవ్వమని దేవుణ్ణి ప్రార్థించడమే సరైన మార్గం.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో విజయం సాధించాలంటే, గట్టి సంకల్పశక్తితో

పాటు ఆత్మవిశ్వాసం కూడా ఉండాలి. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు, 'మనిషి తన బలహీనతలను తానే అణచివేసుకుని, తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి' అని బోధించాడు (గీత 6:5). మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలనుకునేవారు ఈ బోధనను తప్పనిసరిగా అనుసరించి, అభ్యసించాలి.

మనస్సును మనస్సుతోనే స్వాధీనం చేసుకోవాలి. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో ఎదురయ్యే చిక్కులు, అడ్డంకులు మన మనస్సు సృష్టించేవే. తెచ్చిపెట్టుకున్న (కృత్రిమ) పద్ధతులతో కొద్దిసేపైనా మనస్సును స్వాధీనంలో ఉంచడం అసాధ్యం. ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఓపికగా, తెలివితేటలతో, క్రమశిక్షణతో కష్టపడి పనిచెయ్యడం ద్వారా, ప్రయోగపూర్వకంగా పరీక్షించబడిన పద్ధతులను అనుసరించి, అభ్యసించడం ద్వారా మాత్రమే అది సాధ్యమవుతుంది.

## 7. సాధించబోయే పని మీద సరియైన అవగాహన అవసరం

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ఏ విధమైన చిట్కాలు, అడ్డదోవలు లేవు. ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి, పూర్తిగా ఒప్పుకోవాలి. మనస్సు చాలా సున్నితమైన పనిముట్టు. అతితెలివితో, కుయుక్తులతో, తొందరపాటుతో దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించవద్దని హెచ్చరిక! మనస్సును చాలా జాగ్రత్తగా సంబాళించాలి. ఈ పనిని పూర్తిగా మనకు మనమే చేసుకోవాలి. డబ్బు పుచ్చుకుని వేరే ఎవ్వరూ మనకు ఈ పనిని చేసిపెట్టలేరు. ఇది మన సొంత పని. తప్పనిసరిగా దీన్ని మనకు మనమే చేసుకోవాలి. వీటికి తోడు, ఈ పనిని చెయ్యడానికి మనకు గొప్ప ఓరిమి కావాలి. వివేకానంద స్వామి ఇలా బోధించారు:

"మనస్సును క్రమంగా, ఒక పద్ధతిలో స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకోవాలి. నెమ్మదిగా, పట్టుదలతో, ఎడతెగని పరిశ్రమతో మన సంకల్పశక్తిని బలపరచుకోవాలి. ఇదేమీ చిన్నపిల్లల ఆటకాదు; ఈ రోజు ప్రయత్నించి రేపు వదలివేసే 'ఫాషన్' (నాగరిక విలాసం) కాదు. ఇదొక జీవితకార్యం (జీవితకాలమంతా పట్టే పని). అంతేకాక దీని ద్వారా మనం సాధించబోయే గమ్యం కోసం ఎంత కష్టపడ్డా అది సమంజసమే – ఎందుకంటే అది దైవసాక్షాత్కారమే గనుక! అటువంటి గమ్యాన్ని మనం తప్పక చేరగలమని తెలుసుకున్న తరువాత దానికోసం ఎంత వెచ్చించినా అది తక్కువే అవుతుంది.

## 8. అంతరంగంలో ఒక సానుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించాలి

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి కావలసిన సాధనలను చెయ్యాలంటే దానికి తగిన ఒక ఆంతరంగిక వాతావరణాన్ని సృష్టించడం అవసరం. అందుకు మానవ జీవితంలో ఎదురయ్యే కొన్ని తప్పనిసరి విషయాలను విధిగా అంగీకరించడం అలవరచుకోవాలి. అవి తప్పనిసరి అని తెలిసి కూడా, చాలాసార్లు మనం వాటిని అంగీకరించం. ఫలితంగా అనవసరమైన మానసిక ఆందోళనలు కలుగుతాయి. కానీ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోదలచుకున్నవారు ఈ అనవసరపు ఆందోళనలతో మనస్సును నింపివేయడం మానుకోవాలి. ఎందుకంటే అవసరమైన, తప్పనిసరి ఆందోళనలు ఎల్లవేళలా ఉండనే ఉన్నాయి కదా! 'అంగుత్తర నికాయ'లో బుద్ధుడు బోధించిన ఈ బోధనలను అనుష్టించడం మనకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

"భిక్కుల్లారా! (భిక్షువులారా!) పురుషులు, స్త్రీలు, గృహస్థులు, సన్యాసులు – అందరూ ఈ అయిదు విషయాలపై తప్పనిసరిగా ధ్యానం చెయ్యాలి.

1. ఏదోఒకరోజున నాకు వృద్ధాప్యం కలుగుతుంది – దాన్ని నేను తప్పించుకోలేను.

2. ఏదో ఒక రోజున నాకు అనారోగ్యం కలుగుతుంది – దాన్ని నేను తప్పించుకోలేను.

3. ఏదో ఒక రోజున మృత్యువు నన్ను కబళిస్తుంది – దాన్ని నేను తప్పించుకోలేను.

4. నేను అమితంగా ప్రేమించి, నావి అని భావించే వస్తువులన్నీ ఏదో ఒక రోజున మార్పుకు, నాశనానికి, ఎడబాటుకు లోనయ్యేవే – దాన్ని నేను తప్పించలేను.

5. నేను చేసుకున్న పనుల వల్లనే నేను ఇలా తయారయ్యాను. నా పనులు ఎటువంటివైనా – మంచివైనా, చెడువైనా – వాటికి నేను వారసుణ్ణి కావలసిందే.

భిక్షువులారా! వృద్ధాప్యాన్ని ధ్యానించడం ద్వారా యవ్వనం వలన కలిగే అహంకారాన్ని; అనారోగ్యాన్ని ధ్యానించడం ద్వారా ఆరోగ్యం వలన కలిగే అహంకారాన్ని; మృత్యువును ధ్యానించడం ద్వారా జీవనవిధానం వలన కలిగే అహంకారాన్ని; ప్రతివస్తువులో కలిగే మార్పుని, నాశనాన్ని ధ్యానించడం ద్వారా, అన్నీ నాకే కావాలనే బలమైన కోరికను అణచివేయవచ్చు లేదా కనీసం తగ్గించవచ్చు. మనం చేసే పనుల ఫలితాన్నే మనం అనుభవిస్తామన్న సత్యాన్ని ధ్యానించడం ద్వారా ఆలోచనలలో, మాటలలో, పనులలో చెడు చెయ్యాలనే దుర్మార్గ స్వభావం అణగారుతుంది, కనీసం తగ్గుతుంది.

ఎవడైతే ఈ ఐదు విషయాలను ధ్యానిస్తాడో, అతడు తన అహంకారాన్ని, కోరికలను అణచివేయుగలుగుతాడు లేదా కనీసం తగ్గించుకోగలుగుతాడు. తద్వారా నిర్వాణమార్గంలో ముందుకు సాగుతాడు”.

బుద్ధుడు ఉపదేశించిన ఈ బోధనలు పరోక్షంగా మనస్సును పరిశుద్ధం చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి.

# 9. రెండు రకాల ఆంతరంగిక అభ్యాసాలు

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి రెండు రకాల ఆంతరంగిక అభ్యాసాలను మనం ఏర్పరచుకోవాలి. ఒక రకం శాశ్వత ప్రాతిపదికన, ప్రాథమికంగా ఉపయోగించడానికి, రెండవరకం అకస్మాత్తుగా ఆపడానికి వీలైన శక్తిమంతమైన బ్రేకులలాగా (నిరోధకాలుగా) ఉపయోగించడానికి.

మొదటిరకం మనస్సుకు సాధారణ పరిస్థితులలో ఆరోగ్యకరమైన మార్గదర్శకాలుగా పనిచేస్తాయి. రెండవరకం అత్యవసర పరిస్థితులలో మనల్ని కాపాడతాయి.

మొదటి రకం అభ్యాసాలను సాధన చెయ్యకపోతే రెండవ రకాన్ని ఎంత మాత్రం వినియోగించుకోలేము. దీనికి కారణం సుస్పష్టం. అదేమిటంటే రెండవ రకం అభ్యాసాలను వినియోగించుకోవడానికి కావలసిన శక్తి మొదటి రకాన్ని జాగ్రత్తగా అభ్యసించడం ద్వారా మాత్రమే సమకూరుతుంది.

మొదటి రకం అభ్యాసాలు:

1. నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనా పద్ధతిలో జీవితాన్ని అమర్చుకోవాలి. ఒక దైనందిన కార్యక్రమం అవసరం, మనం చేసే ప్రతి పనీ అర్థవంతంగా ఉండేలా కొన్ని ప్రాథమిక ఆదర్శాలను ఏర్పరచుకోవాలి. మన నడవడిక కొన్ని నైతిక విలువలకు కట్టుబడి ఉండి, ఆ విలువలు చూపే మార్గంలో ముందుకు సాగాలి.

నైతిక విలువలూ, ఆదర్శాలూ లేనివారికీ, జీవితంలో ఒక క్రమపద్ధతి లేనివారికీ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం అసాధ్యంగా తోస్తుంది. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలంటే జీవితంలో ఒక లయబద్ధమైన నడవడికను అలవరచుకోవాలి.

2. మనస్సు యొక్క చపలత్వాన్ని గురించి అందరూ నానుడిగా చెప్తుకుంటారు. దాన్ని అదుపుచెయ్యాలి. వివేకానంద స్వామి బోధించిన 'రాజయోగం'లో మనస్సు యొక్క చంచలత్వాన్ని ఇలా వర్ణించారు.

"మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం ఎంత కష్టం! నిజానికి, ఎంతో సబబుగా, దాన్ని ఒక పిచ్చిపట్టిన కోతితో పోల్చారు. ఒక కోతి ఉంది. అది స్వభావరీత్యా, అన్ని కోతులలాగానే చాలా చపలత్వాన్ని కలిగి ఉంది. అది చాలనట్టు, ఎవరో దానికి బాగా సారాయి త్రాగించారు. దానితో అది మరింత గోల చెయ్యసాగింది. అప్పుడు దాన్ని ఒక తేలు కుట్టింది. తేలు కుడితే మనిషి రోజంతా నొప్పితో గంతులు వేస్తాడు గదా! ఇంక ఆ కోతి పరిస్థితి ఎప్పటి కన్నా ఘోరంగా ఉంది. ఇక దాని బాధలకు పరిపూర్ణత కలిగించడానికా అన్నట్టు దానికి ఒక దెయ్యం పట్టింది. ఇక ఆ కోతి గోలనీ, అడ్డూఆపూలేని దాని అశాంతినీ ఏ భాషలో వర్ణించగలం? మనిషి మనస్సును అటువంటి కోతితో పోల్చవచ్చు. స్వభావసిద్ధంగా అది చాలా చపల స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఆ పైన కోరిక (కామం) అనే మధువును బాగా త్రాగింది. అలా కోరికల కైపెక్కిన తరువాత దాన్ని ప్రక్కవారు బాగుపడితే చూడలేని అసూయ అనే తేలు కుట్టింది. చివరిగా అహంకారం అనే దయ్యం పట్టడంతో అందరి కన్న నేనే ముఖ్యుణ్ణి అనే ఆలోచనలతో మనస్సు నిండిపోయింది. అటువంటి మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం ఎంత కష్టం?"

కాబట్టి, మనస్సు యొక్క నిలకడలేనితనాన్ని అదుపు చెయ్యాలంటే దానికి గల కారణాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. ఆ కారణాలు ఏమిటి? మనస్సులోని మాలిన్యాలే దానికి కారణం.

## 10. మనస్సు ఎంత శుద్ధమైనదైతే దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం అంత సులభం

వివేకానంద స్వామి ఇలా బోధించారు:

మనస్సు ఎంత పరిశుద్ధమైనదైతే దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం అంత సులభం. మనస్సు యొక్క పవిత్రత, దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అత్యంత ఆవశ్యకమైన విషయం. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో పరిపూర్ణమైన నిజాయితీయే సర్వస్వం. నిజాయితీలో పరిపూర్ణత పొందిన వ్యక్తి ఆపై చెయ్యవలసినదేమీ లేదు; అతడు పూర్ణస్వతంత్రుడు.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం దాని పవిత్రత మీద ఆధారపడుతుంది. ప్రస్తుతం మనం మనస్సును నియంత్రించలేకపోవడానికి కారణం దాని అపవిత్రతే! ఒక ప్రక్క మనస్సును మరింత అపవిత్రం చేసే జీవనాన్ని కొనసాగిస్తూ, మరొకప్రక్క దానినే స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ఓపికతో ప్రయత్నిస్తే దానివల్ల ఎటువంటి సత్ఫలితం కలుగదు. అదే విధంగా, మనస్సును పవిత్రం చేసుకోవడానికి ఎటువంటి ప్రయత్నం చెయ్యకుండా దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం కూడా సాధ్యం కాదు. ముందు నుంచీ చాలా పవిత్రమైన మనస్సును కలిగివుండే కొద్దిమంది విషయంలో మాత్రమే అది సాధ్యపడుతుంది. కాబట్టి మనస్సులోని మలినాలను తొలగించడంతో పాటు దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోగలిగే అభ్యాసక్రమం మనకు అవసరం.

అయితే మనస్సులో ఉండే ఈ అపవిత్రతలు, మలినాలు ఏమిటి? అవే – అసూయ, ద్వేషం, కోపం, భయం, ఈర్ష్య, కామోద్రేకం, దురాశ, మోసం, మోహం మొదలైన

తపనలు, క్షణికావేశాలు, ఉద్రేకాలు. ఇవన్నీ రజస్సు, తమస్సుల నుంచి పుడతాయి. ఈ అపవిత్రతలు మనస్సులో రాగద్వేషాలను పుట్టించి దాని ప్రశాంతతను భంగపరుస్తాయి.

మరి ఈ అపవిత్రతలను తొలగించేదెలా?

## 11. మనస్సు యొక్క స్వరూపాన్ని మార్చుకోవడం

మనస్సుకు పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని అందించడం ద్వారా దానిలోని మలినాలను క్రమంగా తొలగించవచ్చు. తద్వారా మనస్సు స్వరూపాన్ని మార్చి మిగిలిన రెండు గుణాల కన్న సత్త్వగుణాన్ని పెంపొందేటట్టు చేయవచ్చు. చిట్టచివరకు సత్త్వగుణాన్ని కూడా అధిగమించవలసిందే. అయితే దానికంటే ముందు ఆ సత్త్వగుణం తమస్సు, రజస్సుల కన్న బలవత్తరం కావాలి.

ఉపనిషత్తుల బోధనల ప్రకారం మనస్సు ఆహారం వలన ఏర్పడుతుందని ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నాం. (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు 6:5.4). ఈ బోధనను ఆ ఉపనిషత్తు ఇంకా ఇలా వివరిస్తోంది:

> మనం స్వీకరించే ఆహారం మూడు విధాలుగా రూపాంతరం చెందుతుంది. దానిలో ఎక్కువ భాగం (స్థూలభాగం) మలంగా విసర్జించబడుతుంది. కొద్ది పరిమాణం (మధ్యభాగం) మన శరీరంలోని మాంసంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. అతి కొద్ది పరిమాణం (సూక్ష్మభాగం ) మనస్సుగా ఏర్పడుతుంది (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు 6:5.1).

పెరుగును చిలికినప్పుడు దానిలో కొద్ది పరిమాణంలో (సూక్ష్మభాగంగా) ఉన్న వెన్న ఏ విధంగా పైకి తేలుతుందో, అదే విధంగా తిన్న ఆహారంలో సూక్ష్మభాగం పైకి చేరి మనస్సుగా రూపాంతరం చెందుతుంది. (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు 6:6.1–2)

అలా మనస్సు ఆహారం యొక్క రూపాంతరం కాబట్టి సహజంగానే ఆ బోధన ఇంకా ఇలా వివరించింది.

ఎప్పుడైతే 'ఆహారం' పరిశుద్ధమౌతుందో, అప్పుడు మనస్సు పవిత్రమౌతుంది. మనస్సు పవిత్రమైతే మేధాశక్తి (జ్ఞాపక శక్తి) సుస్థిరమౌతుంది. ఎప్పుడైతే ఒకడు సుస్థిరమైన జ్ఞాపకశక్తిని పొందుతాడో అప్పుడు అతణ్ణి ప్రపంచానికి కట్టి పడవేసే బంధాలన్నీ తొలగిపోతాయి (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు 6:26.2).

ఆదిశంకరభాష్యంలో "ఆహారం" అంటే జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా లోనికి తీసుకోబడే అన్ని విషయాలు – ఉదాహరణకు శబ్దాలు, దృశ్యాలు, వాసనలు ఇవన్నీ కూడా – ఉన్నాయి. "మనస్సు పరిశుద్ధమౌతుంది" అన్న మాటకు మనస్సులో కల్లోలాన్ని సృష్టించి, దాని స్వాధీనాన్ని అసాధ్యం చేసే రాగం, ద్వేషం, భ్రాంతి మొదలైన వాటి నుంచి విముక్తి పొందుతుందని అర్థం. కాబట్టి మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అవసరమైన ప్రాథమిక పద్ధతి ఏమిటంటే, అటువంటి రాగం, ద్వేషం, భ్రాంతి కలిగించే ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా ఉండడమే.

అయితే మరి ఏ రకమైన ఆహారం ఈ రాగద్వేషభ్రాంతులను కలిగిస్తుందో తెలుసుకోవడం ఎలా? భగవద్గీత ప్రకారం రాజసిక, తామసిక ఆహారాలు రాగద్వేషభ్రాంతులను కలిగిస్తాయి. సాత్త్విక ఆహారం మనిషిలో రాగద్వేషభ్రాంతులను తగ్గిస్తుంది. మానసిక పరిస్థితిని ప్రభావితం చేసేది నోటి ద్వారా తీసుకునే ఆహారం

ఒక్కటే కాదు. అయితే సారాయి, మత్తుమందులు మొదలైన వాటిని నోటి ద్వారా తీసుకుంటాము. అవి మనస్సును చాలా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒక గ్లాసు పంచదార నీటిని త్రాగితే ఎలా ఉంటుందో, ఒక గ్లాసు సారాయిని త్రాగితే ఎలా ఉంటుందో మనం సులభంగా గ్రహించవచ్చు కదా. మనస్సు మీద మత్తుమందుల ప్రభావం జగమెరిగిన సత్యం. ఇవే కాక, ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టుగా, మనం కళ్ళతో చూసేవి, చెవులతో వినేవి, చేతితో తాకేవి మన మనస్సులపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఒక సినిమానో లేదా ఒక ఉపన్యాసమో మనస్సులో రకరకాల ఆలోచనల అలలను రేపుతాయి. వాటి ప్రభావం వల్ల మనస్సును ఆపై నియంత్రించడం కష్టం కావచ్చు లేదా సులభం కావచ్చు.

కాబట్టి మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అనుకూలమైన పరిస్థితులను రూపొందించుకోవాలంటే, ఆహార విషయంలో విచక్షణ కొంతవరకు దోహదం చేస్తుంది. ఇతర ఇంద్రియాల ద్వారా లోనికి తీసుకొనే విషయాలు కూడా అంతే ముఖ్యం. ఆహార విషయంలో, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోగోరేవారు, రాజసిక, తామసిక ఆహారాలకన్న సాత్త్విక ఆహారం వైపు మొగ్గు చూపడం శ్రేయస్కరం. నోటి ద్వారా గ్రహించే ఆహారానికి సంబంధించినంత వరకు భగవద్గీత మనకు సరియైన మార్గదర్శి.

> జవసత్త్వాలను, శక్తిని, బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, సంతోషాన్ని, జీర్ణశక్తినీ పెంపొందించే రుచికరమైన రసభరితమైన, తగినంత నూనె కలిసిన ఆహారాన్ని సాత్త్వికులు ఇష్టపడతారు.

చేదుగా, పుల్లగా, ఉప్పగా, అమితమైన వేడిగా, కారంగా, ఘాటుగా ఉన్న ఆహారాన్ని, ఎండిపోయిన, కాలిన ఆహారాన్ని రాజసికులు ఇష్టపడతారు. ఇటువంటి ఆహారం శరీరానికి నొప్పిని, బాధను, రోగాన్ని కలిగిస్తుంది.

చప్పటి, రుచిలేని, కంపుగొడుతున్న, ముందురోజు వండిన, తిని వదిలివేసిన, అపవిత్రమైన ఆహారాన్ని తామసికులు ఇష్టపడతారు. (గీత 17:8-10)

సాత్త్విక,రాజసిక, తామసిక లక్షణాలు కలిగిన మనుష్యులు ఇష్టపడే ఈ వేర్వేరు రకాల ఆహారాలు వరుసగా అటువంటి మనస్తత్త్వాలనే పెంపొందించడానికి కూడా దోహదం చేస్తాయి.

సత్త్వగుణం, రజోగుణం, తమోగుణం అనే మూడు గుణాలు, వేర్వేరు మోతాదులలో కలవడం వల్ల మానవ స్వభావం రూపొందుతుంది. ఏ గుణం ఎక్కువగా ఉంటే, ఆ మనిషి యొక్క స్వభావంలో అటువంటి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తన స్వభావంలో రజస్సు, తమస్సు ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తి, ఎంత ప్రయత్నించినా, సత్త్వగుణం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తిలా ప్రవర్తించలేడు. అందువల్ల శ్రీకృష్ణుడే నిస్పృహ ధ్వనించేలా, "చివరకు జ్ఞాని కూడా తన స్వభావాన్ని అనుసరించే ప్రవర్తిస్తాడు. ఎంత అణచుకున్నా ఏమిటి ప్రయోజనం?" (గీత 3:33) అని అన్నాడు.

అణచుకోవడంవల్ల అసలు ప్రయోజనమేమీ లేకపోతే, మనిషి స్వభావం అంత సడలకుండా, ముందుగానే నిర్ణయించబడి (ఒక చట్రంలో బిగించబడినట్టు) ఉంటే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం గురించి చర్చించడంలో అర్థం లేదు. కాబట్టి శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన దానికి అర్థం ఈ విధంగా తోస్తుంది: మనిషి తన శారీరక,

మానసిక స్వభావాలను తప్పకుండా మార్చుకోవాలి. అప్పుడే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోగలడు. మనస్సులో రజస్సు, తమస్సు ఎక్కువగా ఉన్నంతకాలం మనం ఎంత ప్రయత్నించినా దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోలేం. దీనికి గల కారణాలను అర్థం చేసుకోవడం అవసరం.

వేదాంత ప్రబోధాలు ఇలా చెపుతున్నాయి:

రజస్సుకు మనస్సును చెదరగొట్టే శక్తి (విక్షేపశక్తి) ఉంది. చురుకుదనాన్ని కలిగించి, పనిచేయించే స్వభావం దానికి ఉంది. అనాదిగా, దీని నుంచే నిరంతరం పనిచెయ్యాలనే చురుకుదనం పుట్టింది. దీని నుంచే మనస్సు యొక్క రూపాంతరాలైన బాధ, బంధం కూడా నిరంతరం తయారవుతూ ఉంటాయి.

కామం, క్రోధం, లోభం, పొగరు, పగ, అహంకారం, ఈర్ష్య, అసూయ మొదలైనవన్నీ రజస్సుకు ఉండే దుర్గుణాలు. మనుష్యుల ప్రాపంచిక లక్షణాలు వీటినుంచే పుడతాయి. అందువల్ల రజస్సు బంధహేతువు.

మనస్సుకు చీకటి క్రమ్మించే శక్తి తమస్సుకు ఉంది. దీనినే ఆవృతి అంటారు. దీనివల్ల విషయాలు ఉన్నవి ఉన్నట్టుగా కాకుండా వేరుగా కనిపిస్తాయి. ఈ శక్తి వల్లనే మనిషి మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలెత్తుతాడు. విక్షేపశక్తి (రజస్సు)ని కూడా ఇదే ప్రేరేపిస్తుంది.

సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి, విచక్షణ, లేకపోవడం; తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం; అపనమ్మకం; అనుమానం - ఇవన్నీ తమస్సు యొక్క అవలక్షణాలు. చీకటి క్రమ్మించే శక్తి అయిన తమస్సుతో ఏ కొంచెం సంబంధం ఉన్నా పైన చెప్పబడిన అవలక్షణాలు ఆ మనిషిని వదలిపోవు. వీటికి తోడు విక్షేపశక్తి (రజస్సు) అంతులేని కష్టాలను కలిగిస్తుంది (వివేకచూడామణి: 111-113,115).

రజస్సుకు చెదరగొట్టే శక్తి, తమస్సుకు చీకటిక్రమ్మే శక్తి ఎక్కువగా ఉన్నందుకు పర్యవసానంగా అవి మనస్సును నియంత్రించడాన్ని చాలా కష్టసాధ్యమైన పనిగా మారుస్తాయి. కానీ మూడవ గుణం కూడా ఉంది. అది వచ్చిచేరినపుడు ఈ పని కొంతవరకు ఆశావహంగా (పాజిటివ్‌గా) కనిపిస్తుంది. అదే సత్త్వగుణం. అది మిగిలిన రెండు గుణాలతో సమ్మిళితమైగాని, శుద్ధమైన రూపంలోగాని ఉంటుంది. దాన్ని గురించి వేదాంతం ఇలా బోధిస్తోంది:

పరిశుద్ధమైన సత్త్వగుణం శుభ్రమైన నీటిలా ఉంటుంది. కానీ రజస్సు, తమస్సులతో కలిసినప్పుడు అది పునర్జన్మకు దారి తీస్తుంది. ఏ విధంగా సూర్యుడు సమస్త వస్తు ప్రపంచాన్ని వెలుగులతో నింపుతాడో అదే విధంగా ఆత్మ యొక్క నిజతత్త్వం సత్త్వగుణంలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మిగిలిన రెండు గుణాలతో కలిసినప్పుడు సత్త్వలక్షణాలు ఈ విధంగా ఉంటాయి. అవి: గర్వం లేశమైనా లేకపోవడం, యమ, నియమ మొదలైన వాటిని (నియమాల్ని) పాటించడం, శ్రద్ధ, భక్తి, భగవంతుడి కోసం వ్యాకులత (ముముక్షుత్వం), దేవతలకు ఉండే విధమైన భావాలు (దైవీ భావాలు), మాయాప్రపంచం పట్ల విముఖత.

సంతోషం, తన నిజతత్త్వాన్ని గుర్తెరగడం, పరమశాంతం, సంతృప్తి, బ్రహ్మానందం, ఆత్మయందు నిలకడగా ఉండే భక్తి అనేవి శుద్ధసత్త్వగుణం యొక్క లక్షణాలు. వీటి ద్వారా సాధకుడు నిరంతరాయమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు. (వివేకచూడామణి: 117-119).

దీనిని బట్టి చూస్తే మనస్సు స్వాధీనానికి - శక్తిమంతమైన ప్రతిబంధకాలు, బలమైన సహాయకాలు - ఈ రెండూ కూడా మనలోనే స్వాభావికంగా ఉన్నాయని

తెలుస్తుంది. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ఎందుకంటే, ఆ దుష్టశక్తుల్ని ఓడించడానికి, సహాయకరమైన శక్తులకు పూర్తి స్వాతంత్ర్యాన్ని ఇచ్చేందుకు తగిన వ్యూహాన్ని రచించడమే అసలైన సమస్య. మూర్ఖంగా పోరాడడం ద్వారా దీనిని సాధించలేం. ఎంతో నైపుణ్యంతో మన అంతరంగిక శక్తులను పనిచేయించడం ద్వారా మాత్రమే మనం ఈ సమస్యను పరిష్కరించగలం.

మనస్సు స్వాధీనానికి ఇప్పుడు ఒక వ్యూహాత్మకమైన ప్రశ్న ఎదురవుతుంది. అదేమిటంటే, ఈ గుణాల మిశ్రమాన్ని ఏ విధంగా మార్చితే మన స్వభావంలోని సత్త్వగుణాన్ని మరింత బలపడేలాగా చేయగలం? ఈ సమస్యను పరిష్కరించగల బోధనలు ఏవైనా ఉంటే అవి మనకు గొప్పగా సహాయపడతాయి. ఈ విషయమై శ్రీమద్భాగవతంలో ఈ విధంగా బోధించబడింది.

> సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు అనే ఈ మూడు గుణాలూ మనస్సుకు (బుద్ధికి) సంబంధించినవే కానీ ఆత్మకు కాదు. సత్త్వగుణంతో మిగిలిన రెండు గుణాలనూ ముందుగా లోబరుచుకుని, ఆ తరువాత సత్త్వగుణంతో ఆ గుణాన్నే అణచివెయ్యాలి.
>
> పరిణతి చెందిన సత్త్వగుణం ద్వారా మనిషి నా యందు (భగవంతుని యందు) భక్తిని కలిగివుండే ఆధ్యాత్మిక స్థితిని చేరుకుంటాడు. పవిత్రతనూ, జ్ఞానాన్ని కలిగించే సాత్త్విక వస్తువులను ఉపయోగించడం ద్వారా సత్త్వగుణం పెంపొందుతుంది. ఇది ఆధ్యాత్మికతకు దారి తీస్తుంది.
>
> సత్త్వగుణం బలపడినప్పుడు పెంపొందే ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మికత, రజస్సు, తమస్సులను నాశనం చేస్తుంది. వాటితోపాటు, వాటి ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే దోషాలను లేదా చెడు పనులను త్వరలోనే అంతమొందిస్తుంది. (శ్రీమద్భాగవతం 11:13.1-3)

'పరిణతి చెందిన సత్త్వగుణం ద్వారా సాధకుడు ఆధ్యాత్మికతను పొందుతాడు' అన్న ఈ బోధన మన ప్రస్తుత అవసరానికి సరిపడే సందేశాన్ని ఇస్తోంది. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడమన్నా, ఆధ్యాత్మికతను సాధించడమన్నా ఒకటేనని దాని సారాంశం. ఒక రకంగా చూస్తే అది నిజమే. కాబట్టి మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలనుకునేవారు ముఖ్యంగా సత్త్వగుణాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలో తెలుసుకోవాలి.

సత్త్వగుణాన్ని బలవత్తరం చేసేందుకు ఎటువంటి సాత్త్విక వస్తువులను ఉపయోగించాలి? ఎటువంటి పనులను చేపట్టాలి? శ్రీకృష్ణుడు తరువాత శ్లోకంలో వాటిని వివరించాడు:

> "చదివే శాస్త్రాలు (పుస్తకాలు), త్రాగేనీరు, తోటి మనుషులు, నివసించే ప్రదేశం, కాలం, చేసే పని, పుట్టుక, ధ్యానం, మంత్రం, పరిశుభ్రత - ఈ పది కారణాలు త్రిగుణాలను పెంపొందిస్తాయి" (శ్రీమద్భాగవతం 11:13.4).

ఈ శ్లోకం యొక్క అర్థం ఏమిటంటే, ఈ పది కారణాలకూ వాటి వాటి సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక ప్రతిరూపాలు ఉంటాయి. వాటి సాత్త్విక ప్రతిరూపాలు పవిత్రతనూ, జ్ఞానాన్నీ, ఆనందాన్నీ కలిగిస్తాయి. రాజసిక ప్రతిరూపాలు ముందు తాత్కాలికమైన సుఖాన్ని ఇచ్చి తర్వాత దానికి ప్రతిగా బాధలను కలిగిస్తాయి. వాటి తామసిక ప్రతిరూపాలు అజ్ఞానాన్ని, మరిన్ని బాధలను, బంధాలను కలిగిస్తాయి. ఆ సందేశం ఇంకా ఇలా కొనసాగుతుంది.

> "ఈ కారణాలలో ఋషులచేత కొనియాడబడినవే సాత్త్వికమైనవి. వారిచేత తృణీకరించబడినవి తామసిక కారణాలు. రాజసిక కారణాల మీద వాళ్ళు ఎటువంటి వ్యాఖ్యలూ చెయ్యలేదు. సత్త్వగుణం పెంపొందాలంటే మానవుడు సాత్త్విక

విషయాలతో మాత్రమే పొత్తు పెట్టుకోవాలి. వాటి నుండే ఆధ్యాత్మికత వస్తుంది. దాని ద్వారా జ్ఞానం కలిగి మనిషి తన స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాల అనుభూతి చెంది స్థూల, సూక్ష్మశరీరాల ముసుగులను తొలగించుకోగలుగుతాడు.

ఈ ఆఖరు శ్లోకం యొక్క అర్థం ఏమిటంటే –

నివృత్తిమార్గాన్ని (విషయసుఖాలను త్యజించడాన్ని) బోధించే శాస్త్రాలను మాత్రమే అనుసరించాలి. అవి మాత్రమే మనకు బ్రహ్మాన్ని (పరమాత్మను) తిరిగి చేరే మార్గాన్ని చూపుతాయి. ప్రవృత్తిమార్గాన్ని బోధించే రాజసిక మార్గాలు, ఇది గొప్పది, ఇది కాదు అన్న ఆలోచనలతో ఎల్లప్పుడూ మనస్సును నింపివేసి, మరిన్ని బంధాలలో పడవేస్తాయి. వీటితోపాటు పురోభివృద్ధికి బదులు వినాశనానికి దారితీసే తామసిక బోధలు పనికి రావు. అదే విధంగా శుద్ధమైన మంచినీటినే తాగాలి కానీ పన్నీరును కానీ, మద్యాన్ని కానీ తాగకూడదు: ఆధ్యాత్మికులైన మనుష్యులతో మాత్రమే మెలగాలి కానీ ప్రాపంచిక మనస్కులతో, చెడ్డవారితో సహవాసం చెయ్యకూడదు. ఏకాంతమైన ప్రదేశంలో ఉండాలి. అధిక జనవాసం ఉన్న ప్రదేశం కానీ, జూదశాల కానీ పనికి రాదు. మనస్సు స్థిమితంగా ఉండే వేకువఝాము లాంటి సమయంలో ధ్యానం చెయ్యాలి. మనస్సు అలసిపోయి ఉండే సమయాలు, పరధ్యానం కలిగించే సమయాలు ధ్యానానికి పనికి రావు. నిస్వార్థమైన పనులను, తప్పనిసరైన పనులను మాత్రమే చెయ్యాలి. స్వార్థపూరితమైన, హానికరమైన పనులను చెయ్యకూడదు; అపవిత్రమైన, హాని కలిగించే మతాలకన్న, పవిత్రమైన, అహింసాత్మకమైన మత ధర్మాలను అనుసరించాలి, భగవంతుణ్ణే ధ్యానించాలి గానీ ఇంద్రియసుఖాలను కలిగించే వస్తువులమీద, శత్రువులమీద పగతీర్చుకోవాలన్న భావనతోనూ ధ్యానం చెయ్యకూడదు. ఓంకారము మొదలైన మంత్రాలతో ధ్యానం చెయ్యాలి కానీ ప్రాపంచిక

సంపదలను తెచ్చే మంత్రాలను, ఇతరులకు హాని కలిగించే మంత్రాలను జపించకూడదు. శరీరాన్నీ, ఇంటినీ శుభ్రం చేయడం కన్న మనస్సు యొక్క పరిశుభ్రతే మనకు ముఖ్యమైనది (శ్రీమద్భాగవతం 11:13.5,6).

పై శ్లోకాలలో మనస్సు యొక్క గుణాల మిశ్రమంలో అవసరమైన మార్పును ఏ విధంగా తేవాలో తెలుసుకోవడానికి అవసరమైన అన్ని ముఖ్యమైన సలహాలను విశ్వసనీయులైన వారి నుంచి పొందాము. మనస్సును దాని యొక్క వాస్తవిక, సృజనాత్మక రూపంలో స్వాధీనం చేసుకోవడమంటే ఈ విధంగా అంతర్గత రూపాంతరాన్ని సాధించడమే. దీన్ని సాధించగలిగితే తప్ప మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడంలో నిజంగా ఏ పనైనా సాధించినట్టు కాదు.

ఇటువంటి సాధనాల ద్వారా ఎప్పుడైతే సాధకుడు తన స్వభావంలో సత్త్వగుణాన్ని బలవత్తరం చేసుకుంటాడో అప్పుడు ఈ పోరాటంలో సగం నెగ్గినట్లే. కాని అది ఇంకా పూర్తి కాలేదు. ఎందుకంటే సత్త్వగుణం కూడా మనిషిని బంధించగలదు. భగవద్గీత దీన్ని ఈ విధంగా వర్ణిస్తోంది.

ఓ మహాబాహుడా! ప్రకృతి నుంచి పుట్టిన సత్త్వం, రజస్సు, తమస్సు అనే ఈ మూడు గుణాలూ నాశనం లేని ఆ పరమాత్మను ఈ శరీరంలో కట్టి పడవేస్తున్నాయి.

వీటిలో సత్త్వగుణం తన ప్రకాశవంతమైన, దుష్ప్రవర్తనలేని నిర్మలత్వం చేత, ఆనందానికి, జ్ఞానానికి అంటిపెట్టుకొని ఉండే స్వభావం చేత, మనిషిని కట్టిపడవేస్తుంది. (గీత 14:5-6)

శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పిన బాటసారి, ముగ్గురు దొంగల కథ ఈ విషయాన్ని చక్కగా వివరిస్తుంది. (ఈ కథ 'ఒక కథ చెపుతా విను!' పుస్తకంలో 119వ పేజీలో ఉంది).

ఈ సంసారం ఒక మహారణ్యం. దీనిలో సత్త్వగుణం, రజోగుణం, తమోగుణం అనే ముగ్గురు దొంగలు పొంచి ఉన్నారు. వాళ్ళే మానవుడి వివేకాన్ని, జ్ఞానాన్ని దోచేస్తారు. వారిలో తమోగుణం వినాశనాన్ని కలిగిస్తుంది. రజోగుణం సంసారంలో బంధించి వేస్తుంది. కాని సత్త్వగుణం మాత్రం రజస్సు, తమస్సు ఏర్పరిచే బంధాల నుంచి రక్షిస్తుంది. సత్త్వగుణం యొక్క అండదండలవల్ల మానవుడు, కామక్రోధాలనుంచి, తమోగుణం నుంచి పుట్టే దుష్ఫలితాల నుంచి తప్పించుకుంటాడు. పైగా సత్త్వగుణం ప్రాపంచిక బంధాలను వదిలిస్తుంది. కానీ సత్త్వగుణం కూడా దొంగే! అది పరమాత్ముని పరంధామానికి దారి చూపించినా, బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని కల్గించలేదు. దారి చూపించిన మూడవ దొంగ, 'చూడు! ఆ దూరంగా కనిపిస్తున్నదే! అదే నీ ఇల్లు!' అని చెప్పి అక్కడే ఆగిపోయినట్లుగా సత్త్వగుణం కూడా బ్రహ్మజ్ఞానానికి ఆమడదూరంలో ఆగిపోతుంది.

ఈ విధంగా గీతలో చెప్పినట్లు, "సత్త్వగుణం ఆనందానికి, జ్ఞానానికి అంటిపెట్టుకొని ఉండే స్వభావం చేత మనస్సును కట్టిపడవేస్తుంది" అన్నమాటకు, శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పిన 'సత్త్వగుణం కూడా దొంగే!' అన్న మాటలకు ఉన్న మనస్తత్త్వశాస్త్రపు అంతరార్థం ఏమిటి? మన స్వభావంలో సత్త్వగుణాన్ని బలపరచడమే మనస్సును పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకోవడానికి సరిపోదని దాని అర్థం. కావలసినదేమిటంటే ఈ మూడు గుణాలనూ దాటిపోయే పద్ధతి. దాన్ని శ్రీకృష్ణుడు గీతలో అతి సులభంగా, "ఎవరైతే నన్ను (భగవంతుణ్ణి) సడలని భక్తితో సేవిస్తారో, వారు ఈ మూడు గుణాలనూ అధిగమించి, బ్రహ్మంలో లేదా పరమాత్మలో ఐక్యం చెందడానికి అర్హులవుతారు" (గీత 14:26) అని బోధించాడు.

అయితే నిష్కళంకమైన హృదయం ఉన్నవారు మాత్రమే భగవంతుణ్ణి సడలని భక్తితో సేవించగలరు. అయితే మనకు అటువంటి పవిత్రత హృదయంలో లేదనీ, అందువల్ల అటువంటి భక్తిని సాధన చెయ్యలేమనీ నిరాశ చెందనవసరం లేదు. వదలకుండా భక్తిని సాధన చేస్తే క్రమక్రమంగా పవిత్రత, నిలకడతనం అలవడతాయి.

అయితే, గుణాలను అధిగమించే ఈ సులభమైన మార్గాన్ని ఏ కారణం చేతనైనా ఆచరించలేకపోతే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకొనే మార్గాలు ఇంకా చాలా ఉన్నాయి.

తమస్సును, రజస్సును జయించడంతో పాటు సత్త్వగుణాన్ని ఎలా జయించాలో మనం తెలుసుకోవాలి. దీనిని శ్రీశంకరాచార్యులు ఇలా బోధించారు:

"తమస్సును రజస్సు, సత్త్వగుణం నాశనం చేస్తాయి. రజస్సును సత్త్వగుణం నాశనం చేస్తుంది. సత్త్వగుణం మరింత పరిశుద్ధమైతే దానంతట అదే నాశనమౌతుంది. కాబట్టి సత్త్వగుణం సహాయంతో నీ ఆత్మ మీద ఉన్న ముసుగును తొలగించుకో!' (వివేకచూడామణి: 278).

## 12. సాధుసాంగత్యం మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి గొప్పగా సహాయపడుతుంది.

ఇప్పటివరకూ గుణాల మిశ్రమాన్ని మార్చే ఒక పద్ధతిని గురించి కొన్ని వివరాలు తెలుసుకున్నాం. అది శాస్త్రాలలో బోధించబడ్డ విశ్వసనీయమైన పద్ధతి. సరిగ్గా అభ్యసిస్తే అది ఎవరికైనా సహాయపడగలదు.

అయితే, చాలామందికి ఆ విధమైన సాధన చేయడం కుదరదు. వారివారి జీవన పరిస్థితులు అటువంటి పద్ధతిని అనుసరించడానికి అనువుగా ఉండవు. వాళ్ళు మత

విషయాలపైన, ఆంతరంగిక విషయాలపైన అంత నిశితమైన శ్రద్ధ తీసుకోలేరు. అయితే మరి దానంత మంచి ఫలితాలనిచ్చే సులభమైన పద్ధతి మరొకటి ఏదైనా ఉందా? ఉంది! దీనికన్న సులభమైనదీ, బహుశా దీనికన్న మెరుగైన ఫలితాలనిచ్చేదీ అయిన పద్ధతి మరొకటి ఉంది.

కానీ, ఇంత సులభమైన పద్ధతిని గురించి చెప్పడంలో ఒక కష్టం ఉంది. ఒక ఉదాహరణను చూస్తే అది మీకు అర్థం అవుతుంది. కొంతమంది రోగులు ఏ మందుకూ లొంగని రోగంతో చాలా బాధపడుతూ ఉంటారు. ఎవరైనా వైద్యుడు వారికి ఒక సులభమైన మందును సూచిస్తే వాళ్ళకి ఆ వైద్యుడి మీద విశ్వాసం కలగదు. వారికి ఉన్నటువంటి దీర్ఘరోగానికి ఏదో గొప్ప వైద్యం చేస్తే గానీ తగ్గదని వారి ఉద్దేశ్యం. ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే పద్ధతి కూడా అలాగే ఉంటుంది. కొంతమందికి ఇది మరీ సులభమైన పద్ధతిగా తోచవచ్చు.

**సాధుసాంగత్యం.** ఇదే ఆ పద్ధతి. ఇది చాలా సులభమైనది. కానీ మిగిలిన అన్నింటికన్న ఉపయుక్తమైన, సమర్థమైన పద్ధతి. శ్రీకృష్ణుడు ఇలా బోధించాడు:

"యోగము, విచక్షణ, పవిత్రత, వేదాధ్యయనం, తపస్సు, వైరాగ్యం, అగ్నిహోత్రాది కర్మలు, సమాజసేవ, దానము, వ్రతాలు, యజ్ఞాలు, మంత్రాలు, తీర్థయాత్రలు, వ్యక్తులకూ, సమాజానికీ ఏర్పరచబడ్డ నీతినియమాలు – ఇవేవీ కూడా సాధుసాంగత్యం కన్న ఎక్కువగా నాకు ప్రీతికరమైనవి కావు. సాధుసాంగత్యం అన్నిరకాల రాగానుబంధాలనూ కూకటివేళ్ళతో సహా ఊడపెరికివేస్తుంది (శ్రీమద్భాగవతం 11:12.1,2).

మన అనుబంధాలలో ఎక్కువభాగం మన స్వభావంలో రజస్సు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కలిగేవే. మనం ఒక మహాత్ముని యొక్క సాంగత్యంలో ఉన్నప్పుడు, ఆయన యొక్క సాధుస్వభావం నుంచి వెలువడే బలమైన ప్రకంపనలు మనలోకి చొచ్చుకొనిపోయి మన గుణస్వభావాన్ని త్వరగా మార్చివేస్తాయి. దీనివల్ల ఆ సాధువుల సాంగత్యంలో ఉన్నంతసేపూ మన గుణస్వభావంలో సత్త్వగణం బలవత్తరమవుతుంది. ఇలా అధికమైన సత్త్వగుణం మనలో ఎంతకాలం నిలిచి ఉంటుందన్న విషయం, మనం ఎంత తరచుగా సాధుసాంగత్యం చేస్తున్నామన్న దాని మీద ఆధారపడుతుంది. శ్రీరామకృష్ణులు ఈ విధంగా బోధించారు:

> "ప్రాపంచికుడైన మనిషి నిరంతరం సాధుసాంగత్యం చెయ్యాలి! అది ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. సన్న్యాసులకు కూడా అది అవసరమే. కానీ గృహస్థులకు ప్రత్యేకంగా అవసరం. ఎందుకంటే వాళ్ళు నిరంతరం కామకాంచనాల సాంగత్యం చేయడం వల్ల జబ్బు ముదిరి దీర్ఘరోగంగా తయారైంది."

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకొనే పనిని సాధుసాంగత్యం సులభతరం చేస్తుంది. కాబట్టి దాన్ని పొందడానికి ఎల్లప్పుడూ ప్రయత్నించాలి. వెనుకంజ వెయ్యకూడదు. అయితే అది దొరకనప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి? మనకున్న శక్తియుక్తుల మీదనే ఆధారపడి ఒక క్రమపద్ధతిలో గట్టిగా కృషి చెయ్యాలి. పైన చెప్పిన బోధనలన్నింటిలో మనకు వీలుగా ఉన్నవాటిని శ్రద్ధగా అనుసరిస్తూ, మన మనస్సులలో సత్త్వగుణాన్ని బలపరచుకోవాలి. చివరిగా సత్త్వగుణాన్ని మరింత పరిశుద్ధం చేయడం ద్వారా దాన్ని కూడా అధిగమించడాన్ని నేర్చుకోవాలి.

## 13. సత్త్వగుణం ఎలా పరిశుద్ధమవుతుంది?

వేదాంతం ప్రకారం నిజానిజాలను నిరంతరం విచక్షణ చేయడం ద్వారా మనలోని సత్త్వగుణాన్ని పరిశుద్ధం చేయవచ్చు. దానితో పాటు నిజం కాని విషయాలపట్ల వైరాగ్యభావం, మన ఆత్మ యొక్క నిజస్వభావాన్ని గురించి లోతుగా యోచించడం, సత్త్వగుణాన్ని పరిశుద్ధపరచడానికి అవసరం. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం గురించి ఈ సందర్భంగా శ్రీఆదిశంకరాచార్యులు చెప్పిన విషయం మనకు సహాయకరంగా ఉంటుంది:

"ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందాలన్న కోరికను ఇతర విషయాల మీదవున్న లెక్కలేనన్ని కోరికలు కప్పివేస్తాయి. ఆత్మను గురించి నిరంతరం ధ్యానం చేయడం ద్వారా వాటిని నిర్మూలించాలి. అప్పుడు ఆత్మ తనంతట తానే సాక్షాత్కరిస్తుంది."

"మనస్సు మన అంతరాత్మలో ఎంతగా స్థిరపడుతుందో, బాహ్యవస్తువుల మీద తన కోరికను అంతగా వదిలి పెడుతుంది. ఎప్పుడైతే అటువంటి కోరికలన్నీ నిర్మూలించబడతాయో, అప్పుడు నిరాఘాటంగా ఆత్మానుభూతి కలుగుతుంది."

"యోగి మనస్సు నిరంతరం ఆత్మయందే కేంద్రీకరించబడడం వల్ల క్రమంగా నాశనమవుతుంది. దాని ద్వారా అన్ని కోరికలు అంతమవుతాయి. కాబట్టి నీ పైముసుగులను (నేను దేహాన్ని అనుకోవడం మొదలైన భావనలను)కతొలగించి వెయ్యి" (వివేకచూడామణి: 275-77).

ఇక్కడ 'నాశనమవుతుంది' అంటే మనస్సును కోల్పోతామని అర్థం కాదు. మనస్సు పరిపూర్ణంగా పరిశుద్ధమవుతుందని అర్థం. ఆ స్థితిలో మనస్సుకు, ఆత్మకు ఎటువంటి భేదం లేదు. తాను ఆత్మనని ఎవరైతే తెలుసుకుంటాడో అతనికింక స్వాధీనపరచు

కోవలసిన మనస్సు అనేది మిగిలి ఉండదు.

మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడంలో ఇటువంటి పరిపూర్ణమైన స్థితిని పొందాలన్న ఆశయం మనకి ఉండాలి. మనకు ఒకటి కన్నా ఎక్కువ కోరికలున్నంత కాలం, లేకపోతే ఆత్మానుభూతి కాక వేరే కోరికలు ఉన్నంత కాలం, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం కష్టమవుతుంది. ఎందుకంటే, ఆ స్థితిలో అది చెదిరిపోయి ఉంటుంది. కాబట్టి, అన్నింటినీ తనలో కలుపుకోగలిగిన సర్వోత్కృష్టస్థితినే ఎల్లప్పుడూ కోరుకోవాలి. దానికన్న దిగువనున్నదాన్ని దేన్ని కోరుకున్నా మనస్సు చెల్లాచెదరైపోతుంది. చెల్లాచెదరైన (విక్షేపమైన) మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం కష్టం. మరోమాటలో చెప్పాలంటే, సర్వోత్కృష్టమైన జ్ఞానోదయానికన్నా తక్కువైన దాన్ని దేన్ని ఆశించినా, అంటే ఆత్మానుభూతి కన్న హీనమైన దాన్ని దేన్ని ఆకాంక్షించినా, మనస్సును పరిపూర్ణంగా స్వాధీనం చేసుకోవడం సాధ్యపడదు. అటువంటి వారికి జ్ఞానోదయానికన్నా వేరైన కోరిక ఏదో ఉందన్నమాట. దానివల్ల వాళ్ళు తమలో 'అవిద్య' స్థిరపడడానికి దోహదం చేసుకుంటున్నారు. ఆ విధంగా మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి చేయవలసిన పనులను సాధించలేని స్థితికి తమనుతాము దిగజార్చుకుంటారు. వేదాంత పరిభాషలో, మనస్సును దాని అపరిశుద్ధస్థితిలో 'అవిద్య లేక అజ్ఞానం' అని పేర్కొంటారు (వివేకచూడామణి: 169, 180). ఆ అవిద్యను తొలగించుకోవడానికి నిర్దేశించబడ్డ సాధనలే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి కూడా వర్తిస్తాయి. ఈ సాధనలలో ప్రత్యేకంగా ఒక సాధనకు మనస్సును పరిశుద్ధపరిచే శక్తి ఉంది. దానివల్ల మనస్సు స్వాధీనానికి అది

మరింతగా సహాయపడగలదు. ఈ సాధనను వేదాంత పరిభాషలో 'స్వాధ్యాసాపనయం' అంటారు. 'పై ముసుగును తొలగించుకోవడం' అని దీనికి అర్థం. మరొక మాటలో అనాత్మను (ఆత్మకానిదాన్ని) ఆత్మగా భావించడాన్ని మానివెయ్యడం అని చెప్పుకోవచ్చు.

ఆత్మ మీద ఉన్న ముసుగును గురించి, దాన్ని తొలగించే విధానాన్ని గురించి ఆదిశంకరాచార్యులు ఈ విధంగా బోధించారు:

> అనాత్మ అయిన శరీరాన్ని, అవయవాలను గురించి 'నేను, నాది' అని భ్రమపడే భావనే ఆత్మను కప్పివేసే పైముసుగు. జ్ఞాని అయినవాడు తనను తాను ఆత్మగా భావించడం ద్వారా ఈ భ్రమను తొలగించుకోవాలి .
>
> బుద్ధికి, దాని రూపాంతరాలకు సాక్షి అయిన అంతరాత్మను అనుభూతి పొంది, నిరంతరం 'తత్త్వమసి' ('అదే నీవై ఉన్నావు!' అంటే 'నీవే ఆ పరబ్రహ్మానివి!') అన్న ఆశావహ (పాజిటివ్) దృక్పథంతో, అనాత్మను ఆత్మగా భావించే భ్రమను జయించాలి (వివేకచూడామణి: 268-69).

శరీరాన్ని, దాని అవయవాలను నేను, నాది అని భావించడానికి కారణం అనాత్మను ఆత్మగా భ్రమపడడమే.

> వివేకచూడామణిలో ఆదిశంకరాచార్యులు ఇలా చెప్పారు: 'తనను శరీరంగా భావించేవాడు మాత్రమే ఇంద్రియసుఖాలకోసం ప్రాకులాడుతూ ఉంటాడు. శరీర స్పృహ లేనివాడికి అటువంటి కోరిక ఎక్కడ ఉంటుంది?' (వివేకచూడామణి: 311) ఇంకా దీనిని గురించి వివేకానంద స్వామి ఇలా చెప్పారు. 'ఇంద్రియాలను అదుపు చెయ్యడానికి ఒకే ఒక మార్గం ఉంది. అది ఈ విశ్వమంతటిలోనూ నిండివున్న సత్యస్వరూపుడైన 'అతణ్ణి' దర్శించడమే. అప్పుడు - అప్పుడు మాత్రమే - ఎవడైనా సరే ఇంద్రియాలను నిజంగా జయించగలుగుతాడు.'

ఈ భ్రమవల్లనే అన్ని రకాల కలతలు, ఒత్తిడులు, మానసిక క్షోభలు కలుగుతాయి. 'సోऽహం' ('నేనే అది!' అంటే 'నేనే ఆత్మను') అన్న ఆశావహభావనను అభ్యసించడమే ఈ రుగ్మతలన్నింటినీ కుదిర్చే మందు. 'నేను ఆత్మను!' అని నిరంతరం భావించే విధంగా, పరమసత్యం వైపు మరలిన మనస్సు మాత్రమే మనకు స్వాధీనమవ్వగలదు.

సాధన చతుష్టయం అని పిలువబడే నాలుగు విధాల వేదాంత సాధనల అభ్యాసం జ్ఞానోదయాన్ని సాధించడానికి నిర్దేశించబడింది. వాటి అభ్యాసమే క్రమంగా మనస్సును స్వాధీనంలోకి తెచ్చి పెడుతుంది.

సాధన చతుష్టయం:

1. శాశ్వత, అశాశ్వత వస్తువుల విచక్షణ.

2. ఇహలోకంలోను, పరలోకంలోను కూడా కర్మఫలాలను అనుభవించాలన్న కోరికను విడనాడడం.

3. ఆరు సంపదలను (షట్సంపత్తులను) పెంపొందించుకోవడం. అవి - కామక్రోధాది వికారాలవల్ల బయటికి పోయే మనస్తత్త్వాన్ని అదుపు చెయ్యడం; ఇంద్రియాలను అదుపుచెయ్యడం; మనస్సును లోపలికి త్రిప్పి ఉంచడం; క్షమ; ఆత్మతృప్తి; విశ్వాసము.

4. ముముక్షుత్వం - అంటే ఆత్మను పొందాలన్న వ్యాకులత. (సదానంద, వేదాంతసార: 15)

మనస్సు స్వాధీనానికి ఉద్దేశించబడిన ఈ వేదాంత సాధనలకు కొన్ని యోగ సాధనలను జోడించడం ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. వాటిని మనం ఇప్పుడు చర్చిద్దాం.

## 14. మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడానికి ప్రాథమిక యోగ సాధనలు

మనస్సు స్వాధీనానికి తప్పనిసరిగా 'యమ', 'నియమ' అనే అభ్యాసాలను సాధన చెయ్యాలని యోగశాస్త్రాలు నొక్కి చెపుతున్నాయి. 'యమ' అనే అభ్యాసాలు ఏమిటంటే– అహింస, సత్యవ్రతం, దొంగతనం చేయకుండా ఉండడం (అస్తేయము), కామాన్ని అదుపు చెయ్యడం (బ్రహ్మచర్యం), ఇతరుల నుంచి బహుమతులు తీసుకోకుండా ఉండడం (అపరిగ్రహము). 'నియమ' అనే అభ్యాసాలు ఏమిటంటే – శారీరక, మానసిక పరిశుభ్రత, సంతృప్తి, తపస్సు, శాస్త్రాల అధ్యయనం, భగవంతుని ఆరాధన (పతంజలి యోగసూత్రాలు 2:30,32).

పైన చెప్పిన వాటిని పరిశీలించినప్పుడు మనస్సును సంపూర్ణంగా స్వాధీనపరచుకోనివాడు వీటిలో కొన్నిటిని అభ్యసించలేదన్నది సుస్పష్టం. అయితే ఈ అభ్యాసాలను తప్పనిసరిగా సాధన చెయ్యాలనడంలో అర్థమేమంటే సాధకుడు ఆ ఆదర్శాన్ని జాజ్జ్వల్యమానంగా తన ముందు ఉంచుకోవాలని చెప్పడమే. ఇటువంటి స్వయంకృషి ద్వారా అంతర్గతశక్తి పెరుగుతుంది. యోగసూత్రాలను బోధించిన పరమగురువు పతంజలి ఇలా బోధించారు.

ఈ క్రింది అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం ద్వారా మనస్సులో నిశ్చలమైన ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

1. ఆనందంగా ఉన్నవారి పట్ల స్నేహభావం.
2. దుఃఖంలో ఉన్నవారి పట్ల దయ.

3. మంచివారి పట్ల సంతోషము.

4. చెడ్డవారి పట్ల ఉపేక్ష. (పతంజలి యోగసూత్రాలు 2:33).

ఈ యోగసూత్రానికి కొంత వివరణ అవసరం. ఇతరులు సంతోషంగా ఉండడం చూసి సంతోషపడడం, హాయిని కొలిపే మానసిక వాతావరణాన్ని కలుగజేస్తుంది. దానిలో ఈర్ష్య మొదలైన చెడుభావాలు ఉండలేవు, మనలేవు.

హృదయంలో సంకుచితత్వం అదొక రకమైన అంతర్గత అశాంతిని రేపుతుంది. విశాలహృదయాన్ని అలవరచుకోవడం ద్వారానే దాన్ని తొలగించుకోగలం. దీనికి ఒక మార్గం ఏమిటంటే, దుఃఖంలో ఉన్న వారిపట్ల దయను పెంపొందించుకోవడం. ఆ దయ కార్యరూపం దాల్చితే అదే బాధలో ఉన్నవారికి సేవ అవుతుంది. సరియైన దృక్పథంతో చేసే సేవ మానసిక పవిత్రతను కలిగిస్తుంది. ఆ సేవ మన హృదయాలను విశాలం చేస్తుంది. లోకమంతా మనదే అన్న భావాన్ని పెంపొందిస్తుంది. సంకుచితత్వంలో కూరుకుపోతున్న మనల్ని బాధల నుంచి విముక్తుల్ని చేస్తుంది. అంతరంగంలో గొప్ప ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది.

మనం స్వయంగా బాధలలో ఉన్నా, మన చుట్టూ మనకంటే ఎక్కువ బాధలలో ఉన్నవారు ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటారు. వారి కోసం ఏదో ఒకటి చేద్దాం! ఏమీ చెయ్యలేని పక్షంలో కనీసం వారితో స్నేహంగా ఉండి, వారికి మంచి జరగాలని మనఃస్ఫూర్తిగా ప్రార్థన చేద్దాం! అదైనా మనకు ఎంతగానో సహాయపడగలదు.

మన సంతోషం మంచిని చూడడంలో ఉండాలి. ఇతరుల మంచితనాన్ని చూసి మనం ఎప్పుడు సంతోషాన్ని పొందుతామో అప్పుడు అదే మంచితనంతోపాటు

ఇతర మంచి లక్షణాలు మనకు కూడా అలవడతాయి. మంచితనం మనశ్శాంతికి దారి తీస్తుంది.

దుష్టులను (ఉపేక్షతో) చూసీచూడనట్టు పోవాలని బోధించబడింది. చెడ్డవారిని మంచివారిగా మార్చడమనేది నిస్సందేహంగా ఉన్నతమైన ఆదర్శమే. కానీ ఆ పని చెయ్యవలసింది అవతారపురుషులు, మహర్షులు! తన మనస్సునే స్వాధీనం చేసుకోలేక తంటాలుపడుతున్న మామూలు మనిషి చెయ్యవలసిన పని కాదు అది. మన మనస్సులు స్వాధీనంలో లేనంతకాలం దుష్టుల సహవాసానికి జాగ్రత్తగా దూరంగా ఉండాలి. ఆ విధంగా ఆ అంటువ్యాధి సోకకుండా, మరిన్ని కష్టాలలో పడకుండా మన మనస్సులను కాపాడుకోవచ్చు. దుష్టులపట్ల, దుర్మార్గులపట్ల ఒకవేళ అంతగా దయ కలిగితే వారి సంక్షేమాన్ని కోరి ప్రార్థించడం ఉత్తమం. అది వారికి, మనకి - ఇద్దరికీ సహాయపడుతుంది.

కానీ, ఈ దుర్మార్గులు ఎవరు? ఒక వ్యక్తి దుర్మార్గుడో కాదో ఎవరు నిర్ణయిస్తారు? ఈ విషయం మీద సుదీర్ఘంగా వాదించవచ్చు. అయితే ఎవరు నీతిలేని నడవడికను కలిగి ఉంటారో వారిని చెడ్డవారిగా వర్గీకరించడం ప్రస్తుతం మన అవసరాలకు సరిపోతుంది.

దుష్టులకు దూరంగా ఉండడం మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ఒక విధంగా ఉపయోగపడితే, సాధువుల సాంగత్యం మరోవైపు గొప్పగా సహాయపడుతుంది. సత్సాంగత్యం పాపాత్ములలోని కల్మషాలను కూడా తొలగించగలదు. ఋషులతో పాటు శాస్త్రాలు కూడా ఈ విషయాన్ని నొక్కిచెపుతున్నాయి. శ్రీమద్భాగవతంలో

శ్రీకృష్ణుడు సాధుసాంగత్యం అన్ని భవబంధాలనూ కూకటివేళ్ళతో పెకలించి వేస్తుందని బోధించాడు (శ్రీమద్భాగవతం 1:12.1,1:26.26). మనస్సు స్వాధీనాన్ని అడ్డుకునే అత్యంత శక్తిమంతమైన అవరోధాలు ఈ భవబంధాలే. ఈ బంధాలు తొలగిపోయినప్పుడు అన్ని రకాల భ్రమలు, ద్వేషాలు కూడా మనల్ని వదిలిపోతాయి. దీని ఫలితంగా మనకు సక్రమమైన విచక్షణాశక్తి, విషయాలను స్పష్టంగా అర్థం చేసుకునే శక్తి అలవడతాయి. ఈ అంతర్గతమైన మార్పులు మనకు తెలియకుండానే మనలో జరుగుతాయి. సాధుసాంగత్యం వలన కలిగే ఈ ఫలితాల వలన మనస్సు స్వాధీనమవ్వడం మన అనుభవంలోకి వస్తుంది.

## 15. విచక్షణ ఒక ఉపయోగకరమైన అభ్యాసం

కొన్ని పరిస్థితులలో మనం ఒకటి మంచిపని అని తెలిసి, ఆ పనిని ప్రయత్నపూర్వకంగా చేస్తాం. కొన్నిసార్లు అప్రయత్నంగా ఏది మంచో, ఏది చెడో తెలియకుండానే చేస్తాం. ఏది ఏమైనా ప్రతి పనీ దాని ప్రతిఫలాన్ని మనకు తప్పక ఇస్తుంది. అది తియ్యగా ఉండవచ్చు, చేదుగా ఉండవచ్చు. చెడ్డపనులవల్ల కలిగే ఫలితాలలో మానసికక్షోభ అన్నిటికన్నా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మంచి ఏదో, చెడు ఏదో తెలియదన్నంత మాత్రాన మన బాధలు తొలగిపోవు కదా.

మంచి– చెడు; సన్మార్గం – దుర్మార్గం; సత్యం – అసత్యం; వీటి మధ్య విచక్షణ చేస్తూ మెలగడం ఎలాగో తెలుసుకోవాలి. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అది అవసరం. ఈ విచక్షణ మనకు బాగా అలవాటయినప్పుడు, అప్రయత్నంగానే, 'ఇది మంచి పనేనా?' అని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకుంటాం. త్వరపడి,

తెలివితక్కువగా చేసే తప్పుడు పనుల నుంచి, వాటి వల్ల కలిగే మానసికక్షోభ నుంచి ఈ విచక్షణ మనల్ని రక్షిస్తుంది. అయితే మన విచక్షణ ఏ పనిని మంచిదని చెపుతుందో దాన్ని ఖచ్చితంగా చెయ్యడాన్ని అలవాటు చేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే అది మనల్ని రక్షించడం సాధ్యపడుతుంది. ఈ విచక్షణకు ఆత్మపరిశీలన చేదోడు వాదోడుగా పనిచేస్తుంది. ఇవి రెండూ మన అభివృద్ధికి దారితీస్తాయి.

విచక్షణ మరొక విధంగా కూడా మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ఉపయోగిస్తుంది. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో ఉన్న అసలు చిక్కుముడిని సనకాది మునులు నాలుగు మాటల్లో బ్రహ్మ ముందుంచారు.

> "ఓ దేవా! మనస్సు ప్రాపంచిక విషయాలను, వస్తువులను పట్టుకుని వ్రేలాడుతోంది. అవి తిరిగి మనస్సును ఆకర్షిస్తున్నాయి. వాటిని అధిగమించి, జ్ఞానోదయాన్ని పొందాలనుకునే మనిషి వాటి చర్య, ప్రతిచర్యలను ఎలా అరికట్టగలడు?" (శ్రీమద్భాగవతం 11:14.17).

ఈనాటికి కూడా ఈ చిక్కుముడి విడిపోనేలేదు. ఈ విశ్వం యొక్క ప్రణాళిక మారనంతకాలం అది అలాగే ఉంటుంది కూడా! దీనికి ఒక సాధికారికమైన, విశ్వసనీయమైన సమాధానాన్ని శ్రీకృష్ణుడు బోధించాడు. దాని సారాంశాన్ని తెలుసుకుందాం.

> మనస్సు విషయవస్తువులను గ్రహించే ప్రతినిధిగానూ, అనుభవించే భోగిగానూ వాటిని అంటిపెట్టుకొని ఉంటుంది. దానినే మనం బుద్ధి, అహంకారం మొదలైన వేర్వేరు పేర్లతో వ్యవహరిస్తూ ఉంటాము. మనస్సే గనుక జీవుడి యొక్క నిజ స్వభావమైతే జీవుడికి, విషయవస్తువులకు మధ్యనున్న సంబంధాన్ని విడగొట్టడం

సాధ్యపడదు. కానీ ఈ జీవుడు ఆది, అంతాలు లేకుండా ఎల్లప్పుడూ బ్రహ్మంతో ఏకమై ఉన్నాడు. మనస్సును కప్పుతూ తొడగబడివున్న ముసుగు వల్ల జీవాత్మ విషయవస్తువులతో అనుబంధాన్ని కలిగి ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి మనిషి తానే పరబ్రహ్మమని తలపోస్తూ, విషయవస్తువులు నిజం కాదని నిరంతరం భావించడం ద్వారా వాటినుంచి తన దృష్టిని మరల్చుకొని భగవంతుణ్ణి ఆరాధించగలగాలి. ఈ విధంగా తన నిజస్వభావమైన పరమాత్మలో లీనమవ్వాలి.

## 16. మనస్సు సరిగా ప్రవర్తించేందుకు కావలసిన శిక్షణ

ఒక దృష్టితో చూస్తే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడమంటే దానికి సరియైన ప్రవర్తనను అలవరచడమే. ఒక అడవి గుర్రాన్ని పట్టుకొని, దాన్ని మచ్చిక చేసి, అదుపులోకి తెచ్చిన తర్వాత దానికి విన్యాసాలు నేర్పించి, ఒక సర్కస్ గుర్రంగా తయారు చేస్తారు. అలా తయారైన గుర్రం ఎంత చక్కగా చెప్పినట్టు వింటుందో మనందరకూ తెలుసు. ఆ సర్కస్ గుర్రాన్ని మచ్చిక చేయడంతో మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడాన్ని కూడా పోల్చవచ్చు. అలా చెయ్యడం ఎలా? వివేకానంద స్వామి ఇలా బోధించారు:

> మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ముందు మనం తప్పనిసరిగా మనస్సు స్వభావమేమిటో అధ్యయనం చెయ్యాలి. ఈ చంచలమైన మనస్సును దొరకబుచ్చుకుని, అది చేసే షికారుల నుంచి దాన్ని లాగి తీసుకునివచ్చి ఒకే ఒక ఆలోచన మీద లగ్నం చెయ్యాలి. దీన్ని ఒక్కసారిగా సాధించలేము. మళ్ళీమళ్ళీ చెయ్యాలి. మన సంకల్పశక్తితో మనస్సు మీద పట్టు సాధించి, అది నిలకడగా భగవంతుని మహిమను ధ్యానించేటట్టు చెయ్యాలి.

మనస్సు మీద పట్టు సాధించడానికి అతిసులభమైన పద్ధతి ఏమిటంటే – కొంతసేపు ఒక చోట ప్రశాంతంగా కూర్చొని, మనస్సును దాని ఇష్టం వచ్చినట్లు, ఎటుపోతే అటు పోనివ్వడమే. ఆ సమయంలో, 'నేను ఈ మనస్సును కాను. ఎటుపడితే అటు కొట్టుకుపోతున్న ఈ మనస్సును గమనిస్తున్న సాక్షిని మాత్రమే' – అనే ఆలోచనను స్థిరంగా కలిగివుండాలి. అప్పుడు, మీతో ఎటువంటి సంబంధం లేనిదానిలాగా, దానంతట అదే ఆలోచిస్తున్నట్లుగా, దాన్ని గమనించండి. మిమ్మల్ని మీరు శరీరంగా కానీ, మనస్సుగా కానీ భావించకుండా భగవంతునిగా భావించండి. మనస్సును మీ ముందు కనిపిస్తున్న ఒక నిశ్చలమైన సరస్సుగాను, ఆలోచనలను ఆ సరస్సులోనుంచి పైకి లేచి నీటి మీద పగిలిపోతున్న నీటి బుడగలుగాను చిత్రీకరించుకోండి. ఆ ఆలోచనలను నియంత్రించడానికి ఎటువంటి ప్రయత్నం చెయ్యవద్దు. కానీ అవి తేలియాడుతూ పోవడాన్ని గమనించండి. ఇలా చేస్తే నీటి బుడగలు పగిలి ఏర్పడుతున్న గుండ్రని అలలు క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతాయి. మనస్సు అటువంటి పెద్దపెద్ద వలయాల లాంటి ఆలోచనలతో ఉంటుంది. మనం సరస్సులోకి ఒక రాయిని విసిరితే ఏ విధంగా అలలు వలయాలుగా ఏర్పడతాయో అదే విధంగా ఈ ఆలోచనల అలలు అంతకంతకూ పెద్ద వలయాలుగా పెరిగిపోతూ ఉంటాయి. మనం ఈ క్రమాన్ని ఎదురు తిప్పాలి. పెద్ద వలయాలతో మొదలుపెట్టి, వాటిని క్రమంగా చిన్నవి చేస్తూ, చివరకి వాటిని ఒక బిందువుగా చేసి మనస్సును దానిపై పెట్టి అది అక్కడే నిలచి ఉండేలా చెయ్యాలి. 'నేను మనస్సును కాను, నా మనస్సు ఆలోచించడాన్ని నేను గమనిస్తున్నాను' అనే భావనను స్థిరపరచుకోండి. రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ మిమ్మల్ని మీరు మీ మనస్సు నుంచి పూర్తిగా వేరుచేసుకుని, మీరు, మీ మనస్సు వేర్వేరని నిజంగా తెలుసుకుంటారు.

ఈ పని సాధించినప్పుడు మనస్సు మీ స్వాధీనంలో ఉండే ఒక సేవకునిలాగా మారిపోతుంది. యోగి కావడానికి మొదటి దశ ఇంద్రియాలను అధిగమించడమే. ఈ విధంగా ఎప్పుడైతే మనస్సు జయించబడుతుందో అప్పుడు ఆ మనిషి అత్యున్నత స్థితికి చేరినట్టే.

అయితే, ఈ సాధనను ప్రారంభించినప్పుడు మన మనస్సులోకి ఎటువంటి దుర్మార్గపు ఆలోచనలు వస్తాయో చూసి నివ్వెరపోతాం. సాధన కొనసాగుతున్నప్పుడు కొంత కాలం మనస్సులో అశాంతి పెరగవచ్చు. అయితే మన మనస్సు కంటే మనల్ని ఎంత వేరుగా చూసుకోగలిగితే, దాని విపరీతపు చేష్టలు అంతగా తగ్గిపోతాయి. తనను గమనిస్తున్న తీక్షణమైన చూపులవల్ల మనస్సు యొక్క అనిశ్చితి క్రమక్రమంగా శాంతిస్తుంది. చివరకు మనస్సు, మచ్చిక చేసిన సర్కస్ గుర్రంలాగా శక్తిమంతంగానూ, క్రమశిక్షణ కలిగినదిగానూ తయారువుతుంది. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా కొంతకాలం పాటు మనస్సును ప్రయత్నపూర్వకంగా ఇలా పరిశీలనలో పెట్టాలి. మనస్సుకు సరిగా ఎలా ప్రవర్తించాలో నేర్పాల్సిన అవసరం ఉన్నంతకాలం ఈ సాధనను కొనసాగించాలి.

## 17. ప్రాణాయామం

మనస్సు అల్లకల్లోలమైనప్పుడు మనం ఊపిరి వేగంగా తీస్తాము. అది క్రమబద్ధంగా ఉండదు కూడా. మనస్సును శాంతపరచడానికి, శ్వాసను క్రమబద్ధం చెయ్యడం ఒక పద్ధతి. నిండుగా గాలిని పీల్చి వదలడాన్ని క్రమం తప్పకుండా అభ్యసిస్తే ఇది నిశ్చలమైన మనస్సును పెంపొందిస్తుంది.

ప్రాణాయామం మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ఒక మంచి మార్గమని ఇక్కడ మనం చెప్పుకోవచ్చు (ప్రాణశక్తి మీద పట్టుసాధించడం కోసం ఊపిరిని నియంత్రించడమే ప్రాణాయామం). అయితే ప్రాణాయామాన్ని తప్పనిసరిగా అనుభవజ్ఞుడైన గురువు నుంచే నేర్చుకోవాలి. పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో దాన్ని సాధన చెయ్యాలి. ఇవికాక కామసంబంధమైన కోరికలను అదుపు చెయ్యని వారు, హృద్రోగులు, ఊపిరితిత్తులకు, నాడీవ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులున్నవారు ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించకూడదు.

## 18. ప్రత్యాహార సాధన

సాధారణంగా మనం ఉండే పరిస్థితులు మన మనస్సులను కొన్ని వస్తువుల మీద (లేదా వ్యక్తులమీద) కేంద్రీకరించేలా మనల్ని పురికొల్పుతాయి. ఆ వస్తువులలో ఉండే ఆకర్షణలు వాటి మీద లగ్నమయ్యేలా మన మనస్సులను నిర్బంధిస్తాయి. ఈ విధంగా మనను ప్రలోభపెట్టే ఈ వస్తువులకు (లేదా వ్యక్తులకు) మనం బానిసలుగా మారుతాం. అయితే నిజానికి మనస్సును మన ఇష్టప్రకారం వస్తువుల మీద పెట్టగలగాలి కానీ, వస్తువులు తమవైపు మన మనస్సులను బలవంతంగా ఆకర్షించకూడదు. దీనిని నేర్చుకోవడమే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో అత్యంత ముఖ్యమైన మెట్టు. నిజానికి, దీనిని నేర్చుకోనంతవరకూ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో ఏమీ సాధించలేదనే అర్థం.

ఇప్పుడు, దీనిని సాధించడం ఎలాగో చూద్దాం. వివేకానంద స్వామి దీన్ని గురించి ఇలా బోధించారు.

"ప్రపంచమంతటా 'మంచిగా ఉండు! మంచిగా ఉండు! మంచిగా ఉండు!' అని బోధించడాన్ని మనం వింటూనే ఉంటాం. ఏ దేశంలోనైనా సరే, 'దొంగతనం చెయ్యవద్దు! అబద్ధం చెప్పవద్దు!' అని చెప్పించుకోని పిల్లవాడు లేడంటే అతిశయోక్తి కాదు. అయితే ఎవ్వరూ ఆ పిల్లవాడికి అది చెయ్యకుండా ఉండగలగడం ఎలాగో నేర్పించరు! కబుర్లు చెప్పి ప్రయోజనం లేదు. వాడు దొంగ ఎందుకు కాకూడదు? వాడికి మనం దొంగతనం చెయ్యకుండా ఉండగలగడం ఎలాగో నేర్పించం. 'దొంగతనం చెయ్యవద్దు!' అని ఊరకే చెబుతాం. ఎప్పుడు ఆ పిల్లవాడికి తన మనస్సును ఎలా నిగ్రహించుకోవాలో నేర్పుతామో, అప్పుడే వాడికి మనం నిజంగా సహాయం చేసినవాళ్ళమవుతాం. శరీరం లోపల, బయటా జరిగే అన్ని పనులూ మనస్సు, అవయవాలనే కేంద్రాలతో తనను తాను అనుసంధానం చేసుకున్నప్పుడు (సంపర్కం ఏర్పరచుకున్నప్పుడు) మాత్రమే జరుగుతాయి. ఇష్టపూర్వకంగా కానీ, అయిష్టంగా కానీ మనస్సు ఆ కేంద్రాల వైపు లాగబడుతుంది. దానివల్లనే జనం తెలివితక్కువ పనులు చేసి బాధలలో పడతారు. వాళ్ళ మనస్సులు వాళ్ళ స్వాధీనంలో ఉంటే ఆ పనులు చెయ్యరు. కాబట్టి, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం వల్ల ఫలితం ఏమిటి? స్వాధీనమైన మనస్సు ఇంద్రియాలతో తనంతట తానుగా అనుసంధానం కాదు. దానివల్ల, సహజంగానే, మనిషి యొక్క ఆలోచనలు, ఇష్టాయిష్టాలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇంతవరకూ ఇదంతా స్పష్టంగానే ఉంది. అయితే అసలు ఇదంతా సాధ్యపడుతుందా? అవును. అన్నివిధాలా తప్పక సాధ్యపడుతుంది.

దీన్ని పతంజలి బోధించిన ప్రత్యాహారాన్ని అభ్యాసం చెయ్యడం ద్వారా సాధించవచ్చు.

ప్రత్యాహారమంటే ఏమిటి? ఇంద్రియాలను వాటి వాటి వస్తువుల సంపర్కంలోకి రాకుండా నిరోధించి, నియంత్రించబడిన మనస్సుని అవి అనుసరించేలా చెయ్యడమే ప్రత్యాహారం.

ఎప్పుడైతే మనస్సు ఇంద్రియవిషయాల నుంచి వెనక్కి మరల్చబడుతుందో, అప్పుడు ఇంద్రియాలు కూడా మనస్సుని అనుసరించి, వెనక్కి మరలిపోతాయి. అప్పుడు అవి మనస్సును అనుకరిస్తున్నాయి అని అంటాం. దీనినే ప్రత్యాహారము అంటారు. (పతంజలి యోగసూత్రాలు 2.54)

వస్తువిషయాలకూ, జ్ఞానేంద్రియాలకూ అనుసంధానకర్త మనస్సు. ఎప్పుడైతే మనస్సుని వస్తువుల నుంచి వెనక్కి మరలిస్తామో, అప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా మనస్సును అనుసరించి తమను తాము వెనక్కి మరల్చుకుంటాయి. కాబట్టి మనస్సు స్వాధీనమైనప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాలు వాటంతట అవే మనకు స్వాధీనమవుతాయి. దీనికి తేనెటీగలను ఒక ఉదాహరణగా చెప్పవచ్చు. తేనెటీగలు తమ రాణి ఈగను అనుసరించిపోతాయని మనందరకూ తెలుసు. రాణి ఈగ పైకెగిరితే మిగిలినవన్నీ ఎగురుతాయి. రాణి ఈగ వాలితే అవన్నీ కూడా వాలతాయి. ఇదే విధంగా మనస్సు స్వాధీనమైనప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా స్వాధీనం అవుతాయి.

ప్రత్యాహారంలోని రహస్యమంతా సంకల్పశక్తి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. దీనిని పెంపొందించుకోగలిగిన శక్తిని ఆరోగ్యవంతుడైన ప్రతి వ్యక్తీ కలిగి ఉంటాడు. కానీ అత్యధిక శాతం మనుష్యులలో ఇది అభివృద్ధి చెందని స్థితిలో ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఒకడు ప్రత్యాహారంలో సుస్థిరతను సాధిస్తాడో అప్పుడు తన జ్ఞానేంద్రియాల మీద,

ఆలోచనల మీద, ఉద్రేకాల మీద పట్టు సాధిస్తాడు. ప్రత్యాహారం యొక్క అభ్యాసం సంకల్పశక్తిని, సంకల్పశక్తి ప్రత్యాహారాన్ని పరస్పరం పెంపొందిస్తాయి.

## 19. సామరస్యమైన మానవ సంబంధాల ప్రాముఖ్యత

ఏసుక్రీస్తు కొండమీద ఇచ్చిన సందేశంలో ఇలా బోధించారు:

> "నీవు భగవంతుని సన్నిధికి నైవేద్యాన్ని తెచ్చి, అక్కడ నీ సోదరునితో నీకున్న మనఃస్పర్థను జ్ఞాపకం చేసుకుంటే, ఆ నైవేద్యాన్ని భగవంతుని సన్నిధిలో వదలివేసి, ముందు నీ సోదరునితో సఖ్యత కుదుర్చుకుని రా! ఆ తరువాతే ఆ నివేదనను దేవునికి సమర్పించు!" (మాథ్యూ 5:23-24)

ఏసుక్రీస్తు బోధనలలో ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రక్క మనుష్యులతో మన సంబంధ బాంధవ్యాలకూ, మన మానసికస్థితులకూ గొప్ప సంబంధం ఉంది. దీని మీదనే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మన ఎదుగుదల ఆధారపడి ఉంటుంది.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోదలిచిన వారు తమతమ మనస్సులలో కలతలు, స్పర్థలు దాచుకోకూడదు. మనస్సు యొక్క ఉపయోగం ఉన్నత ఆదర్శాలను సాధించడం కోసమే గదా! ప్రక్కవారి పట్ల మన బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తూ, వైరాగ్యాన్నీ, క్షమనూ, వినయాన్నీ అలవరచుకోవడం ద్వారా మన మానవ సంబంధాలను కల్లాకపటం లేకుండా ఉంచుకోవాలి. ఈ సందర్భంగా దివ్యజనని శ్రీ శారదాదేవి, 'క్షమించడమే గొప్ప తపస్సు' అని బోధించారు.

అనారోగ్యంతో ముక్కలైన మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం కన్న ఆరోగ్య వంతమైన మనస్సును నియంత్రించడం సులభం. క్షమించే గుణం మనస్సుకు

ఆరోగ్యాన్ని ఎలా సమకూర్చుతుందో తెలిపే ఒక వ్యక్తి జీవిత సంఘటనను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చాలా సంవత్సరాల క్రితం డాక్టర్ కార్ల్ యుంగ్ (పరిశీలనాత్మక మనస్తత్త్వశాస్త్రాన్ని అభివృద్ధి చేసిన డాక్టర్ సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ శిష్యుడు) మనస్తత్త్వ శాస్త్రవేత్తలూ, మతగురువులూ చేతులు కలిపి మానవజాతి వ్యథను దూరం చెయ్యడానికి కృషి చెయ్యాలని సలహా ఇచ్చాడు. అక్టోబరు, 1947 మాసపు 'అమెరికన్ మేగజైన్' పత్రికలో పగిలిన హృదయాలను కుదుటపరచి, సడలిన విశ్వాసాలకు స్థైర్యాన్ని ఇచ్చే ఒక ఆస్పత్రిని గురించి ఒక వ్యాసం ప్రచురించబడింది. దాని నుంచి వ్రాయబడిన ఒక అంశాన్ని చూడండి.

ముప్పై నాలుగు సంవత్సరాల వయసున్న ఒక స్త్రీ ఈ ఆస్పత్రికి వచ్చింది. ఆమె చూడడానికి యాభై ఏళ్ళ వయస్సున్నట్టు కనిపించింది. నెలల తరబడి నిద్రలేమితో, నరాల బలహీనతతో, తీరని అలసటతో బాధపడుతోంది. పచాలామంది వైద్యులను సంప్రదించినా ఆమెకు ఎటువంటి ఫలితం కనిపించలేదు. ఆమె మతపరమైన విశ్వాసం కలిగివున్న వ్యక్తి గనక దేవుని ప్రార్థించడం ద్వారా తన బాధను తీర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించినా ఆమెకు ఫలితం దక్కలేదు. చివరికి మానసికంగా ఎంతగా క్రుంగిపోయిందంటే ఆత్మహత్యకు కూడా సిద్ధపడింది. అయితే ఆ ఆస్పత్రిలోని ఒక మానసిక వైద్యుడు ఆమె అసలు బాధను కనిపెట్టగలిగాడు. తన మనస్సు లోతులలో ఆమెకు తన సోదరిపట్ల విపరీతమైన ద్వేషం ఉంది. దానికి కారణం తాను వివాహమాడదలచిన వ్యక్తిని తన సోదరి పెళ్ళాడడమే. బయటకు తన సోదరితో మామూలుగానే ప్రవర్తిస్తున్నా, ఆమె తన అంతరంగంలో ఆమె మీద విపరీతమైన ద్వేషాన్ని పెంచుకుంది. దానివల్ల ఆమె యొక్క శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం పూర్తిగా

దెబ్బతింది. అప్పుడు ఒక మతగురువు ఆమెకు సహాయపడ్డాడు. ఆమెకు, 'నీకు ఇతరులను ద్వేషించడం మహాపాపం అని తెలుసు. నీ సోదరిని హృదయపూర్వకంగా క్షమించేందుకు నీకు సహాయపడమని దేవుణ్ణి ప్రార్థించు! దేవుడు నీకు మనశ్శాంతిని కలుగచేస్తాడు' అని ఆయన సలహా ఇచ్చాడు. ఆమె ఈ సలహాను పాటించింది. 'తనకన్న గొప్పదైన ఒక శక్తిలో విశ్వాసాన్ని ఉంచి, దేవుణ్ణి ప్రార్థించడం ద్వారా ఆమె తన సోదరిని క్షమించగలిగింది. ఆమె క్రుంగిన మనస్సు కుదుటపడి, నిద్రలేమి తొలగిపోయింది. ఆమె ఒక కొత్తమనిషిగా మారిపోయింది. మునుపటి కన్నా ఎంతో సంతోషంగా ఉండగలిగింది.

## 20. మనస్సుకు ఆరోగ్యకరమైన కాలక్షేపం అవసరం

'పనిలేనివాడి మనస్సే ఒక పిశాచాల పరిశ్రమ' అన్న సామెత మనకందరకూ తెలిసిందే. అది ముమ్మాటికీ నిజం. అందుచేత మనస్సుకు ఆరోగ్యకరమైన, సృజనాత్మకమైన కాలక్షేపాన్ని కల్పించాలి. దానికి ఉన్నతాదర్శాలనూ, ప్రేరణనూ అందించాలి. లేకపోతే అది హీనమైన విషయాలలోకి కొట్టుకుపోయి చెల్లాచెదరైపోతుంది. అటువంటి మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం సాధ్యపడదు.

మనస్సు యొక్క చంచలత్వపు అంతరాళాలలోనికి చొచ్చుకుపోయి చూస్తే ఒకటో, రెండో, లేక కొన్ని తప్పుడు ఆలోచనలు ఒకదాని మీద ఒకటి పనిచెయ్యటమే అది చెల్లాచెదరైపోవడానికి కారణమని గ్రహిస్తాం. కాబట్టి మనస్సును స్థిరపరచడానికి మన ఆలోచనాసరళిని పట్టుదలతో కాపలా కాయాలి. బౌద్ధమత ప్రబోధాలు కొన్ని దీన్ని చక్కగా విపులీకరిస్తాయి.

ఆలోచనల పోకడలను కనిపెట్టి వాటిని అదుపులో ఉంచడం కష్టం. ఒక వేటగాడు తన విల్లులో బాణాన్ని నిలకడగా ఎక్కుపెట్టినట్టు, జ్ఞాని అలా ఊగిసలాడుతున్న ఆలోచనలను ఋజుమార్గంలో పెడతాడు.

ఆలోచనలను తెలుసుకోవడం చాలా కష్టం. అవి చాలా కపటత్వాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఎటుపడితే అటు పరుగెత్తుతాయి. అందువల్ల జ్ఞాని తన ఆలోచనలకు జాగ్రత్తగా కాపలా కాయాలి. అప్పుడే ఆ ఆలోచనలు మనకు ఆనందాన్ని తెచ్చిపెడతాయి.

ఒక మనిషి ఆలోచనలు అటూ ఇటూ పరుగెత్తకుండా ఉంటే, మనస్సు అయోమయం కాకుండా ఉంటే, అది మంచి చెడ్డలను గురించి ఆలోచించడం మానివేస్తే అతడు ఇంక భయపడవలసిన పనిలేదు. కానీ అదే సమయంలో అతడు వాటితో చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి (ధమ్మపద 33,36,39).

సరిగా ఆత్మపరిశీలన చేసుకుంటే మనస్సులో అల్లకల్లోలానికి కారణం మన ఏమరుపాటుతనమే అన్నది సుస్పష్టమవుతుంది. ఈ ఏమరుపాటుతనం మనకు చాలా సహజంగా అలవడుతుంది. ఎందుకంటే ఉన్నతమైన విషయాలపైన కృషి చేసేటట్టుగా మన మనస్సులకు మనం శిక్షణ ఇవ్వలేదు. శ్రీఆదిశంకరాచార్యులు ఇలా బోధించారు:

పరబ్రహ్మను గురించి ధ్యానించడంలో అజాగ్రత్త ఎంతమాత్రమూ పనికిరాదు. బ్రహ్మ మానసపుత్రుడైన సనత్కుమారుడు ఏమరుపాటుతనమే మరణమని బోధించాడు.

జ్ఞానియైనవాడికి తన నిజస్వభావాన్ని గురించిన ఏమరుపాటు కన్న గొప్ప అపాయం మరొకటి లేదు. దాని నుండే భ్రమ, తద్వారా అహంకారం, దాని నుంచి అనుబంధాలు, వాటి నుంచి బాధలు కలుగుతాయి.

తన పొందుకోసం ప్రాకులాడుతున్న ప్రియుణ్ణి ఏ విధంగా ఒక స్త్రీ వేధిస్తుందో, అదే విధంగా జ్ఞానియైనవాడు కూడా భోగవస్తువుల కోసం ప్రాకులాడడం చూసి, బుద్ధి యొక్క స్వభావాల ద్వారా, ఈ ఏమరుపాటుతనం అతణ్ణి హింసిస్తుంది.

నీటిపైన తేలే నాచును ప్రక్కకు తోసివేసినప్పుడు, అది ఒక్కక్షణం తొలగిపోయినా, మళ్ళీ వెంటనే నీటిని కప్పివేస్తుంది. అదే విధంగా తన ఆత్మను గురించి నిరంతరం ధ్యానం చేయడానికి ఇష్టపడని జ్ఞానిని మాయ క్రమ్మి వేస్తుంది.

ఏ విధంగా మెట్లపైనుంచి జారవిడచిన బంతి ఒక్కొక్కమెట్టే దొర్లుతూ క్రిందికి పడిపోతుందో అదే విధంగా మనస్సు ఏ కొంచెం తన ఆదర్శం నుంచి ప్రక్కకు తప్పుకుని, భోగవస్తువుల మీదికి మరలినా క్రమక్రమంగా అది మరీమరీ హీనస్థితికి జారిపోతుంది. (వివేకచూడామణి : 321-25)

పరమాత్మను పొందటమే ఈ జీవితపు అత్యున్నత ఆదర్శమన్న జ్ఞానాన్ని నిరంతరం మన ముందు ఉంచుకునేందుకు కృషి చెయ్యాలి. మనస్సును నిశ్చలంగా చెయ్యడానికి ఇది ఒక శక్తిమంతమైన పద్ధతి. ఎప్పుడైతే మనం దీన్ని అభ్యసిస్తామో అప్పుడు మిగిలిన సాధనల నుంచి మరింతగా లాభపడగలుగుతాం.

ఆరోగ్యకరమైన కాలక్షేపమనేది విసుగు పుట్టించేదిగా ఉండనవసరం లేదు. అది అలా ఉంటే అనారోగ్యకరమైన గుదిబండగా మారుతుంది. రకరకాల విషయాలను ఎన్నుకొని వాటిలోని క్రొత్తదనంతో మనస్సుకు ఆరోగ్యకరమైన కాలక్షేపాన్ని కలిగించాలి. శ్రీకృష్ణుడు ఇలా బోధించాడు:

దానము, కర్తవ్యనిష్ఠ, వ్రతాలు, పురాణశ్రవణం, పుణ్యకర్మలు, మొదలైన పనులు మనస్సు స్వాధీనానికి దారితీస్తాయి. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడమే అత్యుత్తమమైన యోగం (శ్రీమద్భాగవతం 11:23.46).

## 21. ఊహాశక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అత్యవసరం

మానవుడికి కల్పనాశక్తి లేదా ఊహాశక్తి ఒక వరం. అయితే ఈ మనశ్శక్తిని దుర్వినియోగం చెయ్యడం మనకు అలవాటైపోయింది.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో ఎదురయ్యే ఎక్కువభాగం కష్టాలు దానివల్లనే కలుగుతున్నాయి. సర్వసాధారణంగా మనం ఊహల గాలిపటాలను ఎగురవెయ్యడంలోనూ, పగటికలలు కనడంలోనూ మునిగి తేలుతూ ఉంటాం. అర్థం లేని వెర్రిమొర్రి ఊహాగానాలు రకరకాలుగా చేస్తూ ఉంటాం. మన ఎదురుచూపులు ఊహించుకున్నవే కావచ్చు, నిరాధారమైనవే కావచ్చు, కానీ అవి మన హృదయంలో నిజమైన బాధలను రగుల్చుతాయి. మన భయాలు నిరాధారమైనవే కావచ్చు, కానీ మన మనస్సులో నిజమైన క్షోభను తీసుకొస్తాయి. మన ఊహాశక్తిని తప్పుగా ఉపయోగించి లేనివాటిని ఉన్నవిగా చూస్తాం. ఎటువంటి ఆధారంలేని చింతలతో బాధపడతాం. ఈ అలవాటు ఎక్కువైన కొద్దీ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం దుర్లభమయిపోతుంది. రోజులో ఎక్కువభాగం కలల ప్రపంచంలోనే బ్రతుకుతున్నామనీ, నిజాల ప్రపంచంలో కంటే నీడల ప్రపంచంలోనే కాలం గడుపుతున్నామనీ తెలుసుకోలేని స్థితిలో ఉంటాం.

ఈ అలవాటును వదలించుకుంటే తప్ప మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం కుదరదు. ఈ పనిని మరి ఎలా చెయ్యాలి? ఈ క్రింది కథ మనకు ఒక మంచి సూచనను అందిస్తుంది.

ఒక పెద్దమనిషి నడిచిపోతున్నాడు. కొద్దిగా తాగిన మైకంలో ఉన్నాడు. ఆయన

చేతిలో ఒక పెట్టె ఉంది. దాని మూతమీద, నాలుగు ప్రక్కలా చిన్న చిన్న చిల్లులు ఉన్నాయి. ఆ పెట్టెలో ఏదో జంతువును అతడు తీసుకుపోతున్నట్టుగా చూపరులకు తోస్తోంది. దారినపోయే పరిచయస్థుడు అతణ్ణి ఆపి, 'ఈ పెట్టెలో ఏముంది?' అని అడిగాడు.

'అది ఒక ముంగిస' అని ఆ మైకంలో ఉన్న పెద్దమనిషి సమాధానం చెప్పాడు.

'ముంగిసా? అది ఎందుకు?' అని ఆ పరిచయస్థుడు అడిగాడు.

'నా సంగతి నీకు తెలుసు కదా! ఇంకా నేను సరిగ్గా తాగలేదు గానీ, ఇప్పుడు పోయి తాగుతాను కదా? అప్పుడు నాకు చుట్టూ పాములు కనబడతాయి. నాకు పాములంటే మహాచెడ్డ భయం. అందుకనే ఈ ముంగిసను తీసుకుపోతున్నాను. ఇదయితే నన్ను పాములనుంచి కాపాడుతుంది!'

'అబ్బా! ఆ పాములు నిజమైనవి కావు గదయ్యా!' అని ఆ పరిచయస్థుడు అన్నాడు.

'ఔను నిజమే! ఈ ముంగిస కూడా నిజమైనది కాదు!' అని ఆ పెద్దమనిషి సమాధానమిచ్చాడు.

నిజానికి ఆ పెట్టెలో ఏమీ లేదు!

అదే విధంగా ఒక ఊహను ఎదుర్కోవడానికి వేరొక ఊహ కావాలి. తప్పుడు ఊహలను తరిమికొట్టడానికి సరియైన ఊహల సహాయం మనకు అవసరం. వివేకానంద స్వామి ఇలా బోధించారు: "ఊహాశక్తిని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటే అది మనకు గొప్ప స్నేహితుడు కాగలదు. అది తర్కాన్ని కూడా దాటించి మనల్ని తీసుకుపోతుంది. మనని ఎక్కడికైనా చేర్చగలిగిన ఒకే ఒక్క వెలుగు ఊహాశక్తి మాత్రమే." భగవంతుని గురించిన ఆలోచనలు, ఊహలు మాత్రమే అతి పవిత్రమైనవి.

దేవుని ఆలోచనలను ఎంత ఎక్కువగా చేస్తే మన మనస్సు కొనితెచ్చే కష్టాలు అంతగా తగ్గిపోతాయి.

## 22. ధ్యానం యొక్క ప్రాముఖ్యత

భగవంతుణ్ణి గురించి ధ్యానం చెయ్యడమే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అత్యంత సమర్థమైన మార్గం. ధ్యానం, మనస్సు స్వాధీనం చేదోడువాదోడుగా ముందుకు సాగుతాయి. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలోని అత్యున్నత లక్ష్యం భగవంతుని మీద లేదా ఆత్మ మీద ధ్యానం చెయ్యడమే. అయితే ఆ భగవంతుడు, ఆత్మ మన లక్ష్యాలు కానప్పటికీ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ధ్యానం చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఏ వస్తువయితే స్వతహాగా పవిత్రమైనదో, దాని శక్తితో మన మనస్సును పరిశుద్ధం చేయగలుగుతుందో, అటువంటి వస్తువు మీద మన మనస్సును స్థిరంగా ఉంచాలి. భగవంతుని మీద ధ్యానం చెయ్యమని చెప్పడానికి కారణం ధ్యానం చేసే వస్తువు యొక్క లక్షణాలను తనపై ఆపాదించుకొనే శక్తిని మనస్సు కలిగివుండడమే.

ధ్యానంలో మనస్సు, ధ్యానం చేస్తున్న వస్తువు మీద నుంచి ఎప్పుడు ప్రక్కకు తొలిగినా, అలుపు లేకుండా దాన్ని వెనక్కి పట్టితెచ్చి మళ్ళీ ఆ వస్తువు మీద కేంద్రీకరించాలి. శ్రీరామకృష్ణుల శిష్యప్రముఖులలో ఒకరైన బ్రహ్మానంద స్వామి ఇలా బోధించారు.

> “మీరు ధ్యానం చేస్తేగానీ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేరు. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకుంటే తప్ప ధ్యానం చెయ్యలేరు. కానీ, ‘ముందు మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోనీ! ఆ తరువాత ధ్యానం చేస్తాను’ అని మీరు అనుకుంటే, ఇంక ఎప్పటికీ ఆధ్యాత్మిక

జీవితంలో ప్రవేశించలేరు. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడాన్ని, ధ్యానాన్ని – ఈ రెంటినీ మీరు ఒకేసారి చెయ్యాలి".

కనుకనే ఒకసారి ఒక శిష్యుడు బ్రహ్మానంద స్వామిని, 'మహరాజ్! మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం ఎలా?' అని ప్రశ్నించినప్పుడు పై బోధనను ఎలా ఆచరణలో పెట్టాలో ఆయన వివరించారు.

"క్రమబద్ధమైన అభ్యాసంతో మనస్సును భగవంతునిపై కేంద్రీకరించాలి. మనస్సులోకి ఎటువంటి అనవసరమైన ఆలోచనలు, ఆకర్షణలు ప్రవేశించకుండా దాని మీద ఎల్లప్పుడూ నిఘావేసి ఉంచాలి. ఎప్పుడైతే అవి మనస్సులోకి జొరబడడానికి ప్రయత్నిస్తాయో అప్పుడు మనస్సును భగవంతుని వైపు మరల్చి, ఆర్తితో ఆయనను ప్రార్థించండి. ఈ విధంగా సాధన చేస్తే మనస్సు స్వాధీనమవుతుంది, పరిశుద్ధమవుతుంది."

## 23. నిరాశకు లోనుకావద్దు

ఇప్పటివరకూ చెప్పినవి ప్రాథమిక సాధనలు. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలనుకునే వారు వాటిని క్రమం తప్పకుండా అభ్యాసం చెయ్యాలి. ఆ సమయంలో సాధకుడు పట్టు వదలకుండా శ్రమపడతానని ప్రతిజ్ఞ చెయ్యాలి. 'శ్రమపడు, శ్రమపడు, శ్రమపడు' – ఇదే అతని ప్రతిజ్ఞ; 'ఎప్పటికీ నిరాశ చెందవద్దు!'

నిరాశ మన పట్టుదలనూ, శక్తినీ బలహీనపరచకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి నిరాశయే అత్యంత ప్రమాదకరమైన శత్రువు. కాబట్టి అది ఎప్పుడు తటస్థపడినా దాన్ని బయటకు త్రోసివెయ్యాలి.

మనస్సు అత్యంత ఘోరమైన నిరాశానిస్పృహలకు లోనైనప్పుడు, ఆ పరిస్థితి నుంచి మనం ఎప్పటికీ పైకి లేవలేమని తోచినప్పుడు, ఈ అంతర్మథనాన్ని తట్టుకోలేమని భావించినప్పుడు, మన మనస్సూ, మనమూ వేర్వేరని భావించి దాన్ని పరిశీలించడం ప్రారంభించాలి. మంచివైనా, చెడువైనా, మన మానసిక పరిస్థితులే మనమని ఎప్పుడూ భావించకూడదు. ఎందుకంటే మనలోని ఆత్మ, మనస్సు ఒకటి కావు గదా!

మనస్సు ఆ విధంగా నిరాశకు లోనైనప్పుడు మనస్సులో నుంచి వ్యతిరేకపు ఆలోచనలన్నింటినీ బయటకు తరిమివేసి, 'నేను భగవత్స్వరూపుణ్ణి! నేను ఆ పరమాత్మ స్వరూపుణ్ణి! నన్ను ఎటువంటి బాధలూ తాకలేవు! నేను సర్వస్వతంత్రుణ్ణి! అనంతుణ్ణి! నాకు మరణమే లేదు!' అని అన్ని శక్తులూ కూడగట్టుకొని మనస్సులో జపించాలి. స్థిరమైన నమ్మకంతో, 'దేవుడే మనవాడైనప్పుడు మనకిక అడ్డెవరు?' అని తలచుకుంటే మనస్సులోని నిరాశానిస్పృహలు క్రమంగా తొలగిపోతాయి.

## 24. అత్యవసర పరిస్థితులలో ఉపయోగించే సాధనాలు

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో ప్రాథమిక సాధనాలన్నింటినీ మనం క్రమం తప్పకుండా అభ్యసిస్తున్నా, కొన్నిసార్లు కొన్ని బలమైన శక్తులతో తలపడవలసి వస్తుంది. ఈ ఆలోచనలు, అనురాగాలు, ఉద్రేకాలు, ఉద్దేశ్యాలు మనం అంతవరకూ సాధించిన ప్రగతిని కూలద్రోయడానికి చూస్తాయి. ఇటువంటి తికమక పరిస్థితులను, అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు మనం కొన్ని శక్తిమంతమైన సాధనాలను ఏర్పరచుకోవాలి. రాత్రనక, పగలనక కావలికాసే అగ్నిమాపకదళం లాగా ఈ

సాధనాలు మన చేతికి అందుబాటులో ఉండాలి.

రాజయోగాన్ని బోధించిన పతంజలి ఈ పద్ధతికి 'ప్రతిపక్షభావనము' అని పేరుపెట్టాడు. దానికి 'వ్యతిరేకమైన ఆలోచన చెయ్యడమ'ని అర్థం. దీనికి సంబంధించిన యోగ సూత్రంలో, 'మనస్సు స్వాధీనానికి అడ్డుపడే ఆలోచనలు చెలరేగినప్పుడు, వాటికి వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలను ఉపయోగించాలి' అని ఆ యోగాచార్యుడు బోధించాడు (పతంజలి యోగసూత్రాలు 2:33,34).

ఉదాహరణకు మీ మనస్సులో ఏదో కారణం చేత కోపం ఒక ఉప్పెనలా పైకి లేస్తున్నదనుకోండి. అది చాలాకాలం వరకూ మీ ప్రశాంతతను చెడ్డగొట్టడమే కాక మీ మానసికస్థితికి గొప్ప హాని చెయ్యగలదు. ఆ ఉప్పెనను చెదరగొట్టడం ఎలా? దానికి వ్యతిరేకమైన మరొక అలను సృష్టించండి. ప్రేమతో ఒక ఉత్తుంగ తరంగాన్ని దానికి ఎదురు పంపండి. కామం మీ మనస్సులో ఒక పెద్ద తరంగంగా పైకెగిస్తే దానికి ఎదురు పవిత్రతను అలగా లేపండి. ఒక మహాత్ముని యొక్క పవిత్రమైన హృదయాన్ని గురించి గంభీరంగా యోచించడం ద్వారా మీరు అటువంటి తరంగాన్ని సృష్టించవచ్చు.

అయితే ఈ దుర్మార్గపు ఆలోచనలు పుట్టీపుట్టకముందే వాటికి వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలను మనం తయారుచెయ్యాలి. కోపం మీ మనస్సులో ఒక చిన్న బుడగగా ఉన్నప్పటిదొక పరిస్థితి. మీరే ఆ కోపంగా మారిపోయినప్పటిదింకొక పరిస్థితి. అవి చిన్న బుడగలుగా ఉన్నప్పుడే వాటికి వ్యతిరేకమైన మంచి ఆలోచనలను మనం తయారుచేసుకోవాలి. లేకపోతే ఈ పద్ధతి పనిచెయ్యదు. ఒకసారి దుర్మార్గపు ఆలోచనలు

పెరగడానికి చాలినంత వ్యవధిని ఇచ్చిన తరువాత వాటిని ఎదుర్కోవాల్సిన వ్యతిరేకపుటాలోచనలకు తగినంత శక్తి మిగలదు. దీనివలన మన ఆలోచనలను, ఆవేశాలను మనం ఎల్లప్పుడూ సూక్ష్మంగా, నిశితంగా గమనిస్తూ ఉండాలని అర్థమవుతుంది.

ఒకొక్కసారి మనం ముందుగా ఏర్పడుతున్న బుడగలను గమనించం. అవి పెద్ద అలలుగా మారిన తర్వాతే వాటిని గమనిస్తాం. అటువంటి పరిస్థితులలో ఏమి చెయ్యాలి? ఆ స్థితి నుంచి ఆ ప్రదేశం నుంచి బయటకు వెళ్ళిపోయి, ఏకాంతంలో ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాలి. మనస్సు గొంతు పట్టుకొని, ‘ఓ మనసా! ఇది నిన్ను సర్వనాశనం చేస్తుంది. ఈ విషయం నీకు అర్థం కావడం లేదా?’ అని నిలదీయాలి. ఈ ఆలోచనను మనస్సు మీద బలంగా రుద్దగలిగితే మనస్సు చక్కగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకుంటుంది. ఎందుకంటే దాని నాశనాన్ని అదే కొనితెచ్చుకోదు కదా!

ఒకసారి ఒక శిష్యుడు బ్రహ్మానంద స్వామిని ఇలా ప్రశ్నించాడు: ‘మనస్సులో కలవరపెట్టే ఆలోచన ఒకటి వదలకుండా వెంటాడుతూ ఉంటే ఏమి చెయ్యాలి?’ ఆయన ఇలా సమాధానమిచ్చారు:

> ‘ఈ ఆలోచన నాకు అత్యంత అపాయకరమైనది. ఇది నా నాశనాన్ని కొనితెస్తుంది’ అని ఆలోచించండి. ఈ వ్యతిరేకపు ఆలోచనను మీ మనస్సు మీద మళ్ళీమళ్ళీ బలంగా ముద్రించండి. మనస్సు ఆ కలవరపరచే ఆలోచన నుంచి విముక్తి పొందుతుంది.
>
> మనస్సు పదేపదే చెప్పబడే సూచనలకు లొంగిపోతుంది. దానికి మనం ఏది నేర్పితే అది నేర్చుకుంటుంది. విచక్షణ ద్వారా దానికి ప్రాపంచిక బంధాలలోని దుః

ఖాన్నీ, ఆధ్యాత్మిక జీవనంలోని ఆనందాన్నీ, పరిపూర్ణతనూ వివరించి, దానిమీద ఆ ఆలోచనలను గట్టి ముద్ర వేయగలిగితే అప్పుడు మనస్సు తనను తాను మరింతగా భగవంతునికి సమర్పించుకుంటుంది.

మనస్సుతో జరిపే మల్లయుద్ధంకన్నా మనిషిని అలసిపోయేటట్లు చేసేది మరొకటి లేదు. మనం ఎంతగా అలసిపోతామో, మనస్సు అంతగా అల్లకల్లోలమవుతుంది. చివరికి మనమే దానిలో కొట్టుకుపోతాం. అటువంటి పరిస్థితిలో మనస్సును ఎదుర్కొని పోరాడడం సమంజసం కాదు. మరి ఏమి చెయ్యాలి? మనని మనం మనస్సుతో ఏకీభవించుకోవడం మానివెయ్యాలి. ఇదే చేస్తే మనం గొప్ప పనిని సాధించినట్లే.

మనల్ని మనం మనస్సుతో ఏకీభవించుకున్నంత కాలం, మన మనస్సుల్ని స్వాధీనం చేసుకోలేం. జ్ఞానదృష్టితో ఎప్పుడైతే మనల్ని మన మనస్సు నుంచి వేరుగా చూసుకుంటామో అప్పుడు అల్లరి చెయ్యడానికి దానికి ఎటువంటి అవకాశం దొరకదు.

కానీ, ఈ విషయంలో మన అహంకారపు అజ్ఞానాన్ని ఎప్పుడు నిర్మూలిస్తామో అప్పుడే ఈ పని శాశ్వతంగా పూర్తి అయినట్టు. జ్ఞానేంద్రియాలను, బుద్ధిని, మనస్సును ఆత్మగా భ్రమపడడమే అహంకారమని పతంజలి నిర్వచించాడు (పతంజలి యోగసూత్రాలు 2:6). మన పాపాలు, కష్టాలు అన్నింటికీ ఈ అహంకారమే మూలం. కాబట్టి, విచ్చలవిడితనంతో ఎదురుతిరిగే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి దాని నుంచి వేరుపడడమే ఉత్తమమైన మార్గం.

## 25. ఆలోచనలకు సరైన దారి చూపాలి

అకస్మాత్తుగా, ఉప్పెనలా ముంచివేసే ఆకర్షణలు, కోపం, కామం, లోభం, ద్వేషం

మొదలైనవి కలిగినప్పుడు, ఆ అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి మరికొన్ని సాధనాలు కూడా ఉన్నాయి. పై ఆకర్షణలలో దేనికి లొంగిపోయినా, ఆపై మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం అసాధ్యమవుతుంది.

గొప్ప ఆకర్షణలు మనల్ని లోబరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఏం చెయ్యాలో ఒక పాశ్చాత్య యోగి అయిన సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ చక్కగా వివరించారు. అటువంటి కష్టసమయంలో ప్రపంచంలో ఎక్కడున్నవారైనా సరే ఈ సూత్రాలను పాటించవచ్చును. ఈ సూత్రాలు అన్ని రకాలు పరిస్థితులలో ఉపయోగిస్తాయి. వాటికి అవసరమైన మార్పులు చేసుకొని మనం ఉపయోగించుకోవచ్చు.

1. చిన్నపిల్లలు తోడేలునో, ఎలుగుబంటినో చూస్తే ఏమి చేస్తారో మనమూ అదే చెయ్యవచ్చు. వాళ్ళు తమ అమ్మానాన్నల దగ్గరికి పరుగెత్తుతారు. కనీసం వాళ్ళ సహాయం కోసం అరుస్తారు. అదే విధంగా దేవుని వైపు తిరిగి, ఆయన దయకోసం, సహాయం కోసం ప్రార్థించండి. 'మీరు ఆకర్షణలకు లోను కాకుండా ఉండాలని ప్రార్థించండి!' అన్నదే మన ప్రభువు బోధించిన మార్గం.

2. ఆకర్షణలకు మీ సంకల్పం ఎప్పటికీ లొంగకూడదని మీకు మీరే దృఢంగా చెప్పుకోండి. భగవంతుని సహాయాన్ని అర్థించండి. ఆకర్షణలకు మీ ఆమోదాన్ని ఎప్పటికీ తెల్పరని రూఢిగా పలకండి.

3. ఆ ఆకర్షణలను మీరు తిరస్కరిస్తున్నప్పుడు వాటి కళ్ళలోకి నేరుగా చూడకండి. భగవంతుని వైపే చూడండి. ముఖ్యంగా అవి బలంగా ఉన్నప్పుడు, మీరు వాటి కళ్ళలోకి చూస్తే, అవి మీ ధైర్యాన్ని, నిశ్చయబుద్ధినీ సడలించవచ్చు.

4. మీ ఆలోచనలను మంచివాటి మీదకి, మెచ్చదగిన విషయాల మీదకి

మళ్ళించండి. ఈ మంచి ఆలోచనలు మీ హృదయాలను నింపివేసినప్పుడు అవి ఆకర్షణలను, దుష్టసంకల్పాలను తరిమివేస్తాయి.

5. పెద్దవైనా, చిన్నవైనా అన్ని రకాల ఆకర్షణలకూ తిరుగులేని విరుగుడు ఏమిటంటే, మీ హృదయాన్ని తెరచివుంచి, దాని సూచనలను, భావాలను, అనురాగాలను మీ గురువుకు నివేదించడమే.

6. ఇంత చేసినా ఆ ఆకర్షణలు మిమ్మల్ని వదలకుండా వేధిస్తుంటే అప్పుడు వాటికి లొంగకుండా ఉండాలని రూఢిగా నిశ్చయించుకోవడం తప్ప చేయగలిగిందేమీ లేదు. ఆడపిల్లలు ఖచ్చితంగా వద్దంటున్నంత కాలం వాళ్ళకు ఏ విధంగా వివాహం చెయ్యలేమో, అదే విధంగా ఆకర్షణలు ఎంతకాలం వేధించినా వాటిని కాదంటున్నంత వరకూ మనం పాపం చెయ్యలేము.

మనశ్శాస్త్రపరంగా మాట్లాడితే అటువంటి ఆంతరిక పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు మనస్సులో లేచిన ప్రతికూల తరంగాన్ని ముందు శాంతపరచాలి. ఆపకుండా భగవంతుణ్ణి పిలుస్తూ ఉంటే, ఊపిరితీయడంలోను, వదలడంలోను ఆయన పేరునే తలుస్తూ ఉంటే, అప్పుడు ప్రతికూలమైన ఆలోచన చొరబడడానికి ఎటువంటి అవకాశం ఉండదు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆ ఆలోచన పెరిగి పెద్దదై కార్యరూపం దాల్చలేదు. అప్రయత్నంగా పేలిన ప్రతికూలమైన ఆలోచనలను వాటికన్నా పెద్దవైన, శక్తిమంతమైన మంచి ఆలోచనలను ఎదురు పేల్చడం ద్వారా ఎదుర్కోవాలి. భగవంతుణ్ణి నిరంతరం ఎలుగెత్తి పిలవడం వల్ల – వెర్రిగా అయినా సరే – ఒక ఉన్నతమైన ప్రేరణ మనస్సులో కలుగుతుంది. అదే ఆ అత్యవసరపరిస్థితిని నివారిస్తుంది. అటువంటి అత్యవసర పరిస్థితిలో మంత్రదీక్ష పొందినవారు తమ మంత్రాన్ని జపించడం ద్వారా

కూడా ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.

ఇటువంటి ప్రతికూలమైన స్వభావాలను నిరంతరం ఒక కంట కనిపెట్టి ఉండాలి. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వాటికి కొద్దిగానైనా మద్దతు ఇవ్వకూడదు. స్వభావసిద్ధమైన ఆలోచనలే పాపాలు కావు. వాటిని మనం పెంచి పోషించినప్పుడే అవి పాపాలుగా మారతాయి. శ్రీ రామకృష్ణులు ఇలా బోధించారు:

> భగవంతుని పేరును భజన చేసి ఆయన మహత్తులను పాడితే శరీరంలోని పాపాలు ఎగిరిపోతాయి. శరీరమనే చెట్టుమీద పాపాలనే పక్షులు కూర్చుని ఉంటాయి. దేవుడి సంకీర్తన చెయ్యడం చప్పట్లు చరచడం లాంటిది. చేతులు చరిస్తే చెట్టుమీద కూర్చున్న పక్షులు ఏ విధంగా ఎగిరిపోతాయో, అదే విధంగా దేవుని పేర్లను, మహిమలను పాడితే మన పాపాలు పటాపంచలైపోతాయి.

ఇటువంటి అత్యంత సులభమైన బోధనల ద్వారా శ్రీరామకృష్ణులు అటువంటి పరిస్థితుల నుంచి బయటపడడానికి తగిన సరళమైన ఉపాయాన్ని బోధించారు. అటువంటి కష్టపరిస్థితుల నుంచి నిజంగా బయటపడాలని కోరుకునే వారందరూ సులభంగా ఆచరించదగిన పద్ధతి ఇది. దీనినే బ్రహ్మానంద స్వామి ఇలా బోధించారు:

> జపం, జపం, జపం.. అన్ని పనుల మధ్యలోనూ దేవుని నామాన్ని చక్రంలా తిరగనివ్వండి. అప్పుడు హృదయంలోని మంట పూర్తిగా చల్లారుతుంది. దేవుని పేరు జపించడాన్నే నమ్ముకొని ఎంతమంది పాపులు పవిత్రులు కాలేదు, ముక్తులవ్వలేదు?
>
> మనస్సు మీద తీక్షణంగా నిఘా వేసి ఉంచండి. ఎటువంటి అనవసరపు ఆలోచనలు, ఆకర్షణలు, లోనికి జేరకుండా చూడండి. అవి ఎప్పుడు లోనికి

జొరబడాలని చూసినా వెంటనే భగవంతుని వైపు తిరిగి మనఃస్ఫూర్తిగా ప్రార్థించండి. అటువంటి సాధన ద్వారా మనస్సు పవిత్రమై, స్వాధీనమవుతుంది.

పై బోధనలన్నీ భగవంతుని యందు శరణాగతి పొందడం ఎంత బాగా పనిచేస్తుందో వివరిస్తున్నాయి. అయినా సరే, భగవంతుని మీద నమ్మకం ఉన్నవారికి ఆయనను సంపూర్ణంగా శరణువేడడమే సరియైన మార్గమని మరీమరీ నొక్కి చెప్పకతప్పదు. భగవంతుని ముందు మీ హృదయాన్ని తెరిచి ఆయన కృప కోసం హృదయపూర్వకంగా విలపించండి. భగవంతుడే తనను శరణువేడమని, 'అన్ని పాపాల నుంచి విముక్తుణ్ణి చేస్తానని' అభయం ఇచ్చాడు గదా! (గీత 18:66). భగవంతుడు, 'నన్ను నమ్ముకున్నవారికి నాశనం లేదు' అని ఘంటాపథంగా చెప్పాడు (గీత 9:31). ఇంకొక ప్రసిద్ధి పొందిన హిందూ పురాణం భగ్నహృదయులై, ఆపదలలో చిక్కుకున్న వారందరినీ 'జగన్మాత' రక్షించి, వారి కష్టాలను కడతేరుస్తుందని చెపుతోంది (దుర్గాసప్తశతి 11:12). ఆ పురాణంలో జగన్మాత ఈ విధంగా కీర్తించబడింది.

> ఓ జగజ్జననీ! రాక్షసులు ఎక్కడ ఉంటారో, విషసర్పాలు ఎక్కడ ఉంటాయో, శత్రువులు, దొంగలు ఎక్కడ ఉంటారో, ఎక్కడ కార్చిచ్చులు భయం గొలుపుతూ ఉంటాయో, అటువంటి కష్టాలకడలిలో నీవు అండగా నిలబడి ప్రపంచాన్ని రక్షిస్తావు. (దుర్గాసప్తశతి 11:32)

ఇదే కనుక నిజమైతే – అది నిజమని మనం మనఃస్ఫూర్తిగా నమ్ముతున్నాం కదా – మనం ఆమెను శరణువేడినపుడు మన వ్యక్తిగత ఆందోళనల నుంచి మనల్ని రక్షించదా?

ఇదే విషయాన్ని ఏసుక్రీస్తు కూడా బోధించాడు: 'దుర్భరమైన బాధను అనుభవిస్తూ, హృదయం బరువెక్కి ఉన్న ఓ జనులారా! నా వద్దకు రండి! నేను మీకు విశ్రాంతినిస్తాను!' (మాథ్యూ 11:28)

భగవంతుని నుంచి వచ్చిన ఈ హృదయపూర్వకమైన ఆహ్వానాలు మన ముందున్నాయి. ఈ ఆహ్వానాలను పట్టించుకోకుండా బాధపడడంలో ఏం విజ్ఞత ఉంది? కాబట్టి భక్తుడైన వాడికి అటువంటి అత్యవసర పరిస్థితుల్ని ఎదుర్కోవడానికి తగిన ఉపాయాలు కావలసిన వాటికన్నా ఎక్కువే ఉన్నాయి. అతడు చెయ్యవలసిందల్లా వాటిలో తనకు వీలైన ఒకటో రెండో పద్ధతులను ఆచరణలో పెట్టడమే.

ఇప్పుడొక ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. ఒక మనిషి హేతువాది అయివుండి భగవంతునిలో నమ్మకం లేనివాడైతే ఇటువంటి అంతర్గత అత్యవసర పరిస్థితులను అతడు ఎలా ఎదుర్కోవాలి? ఇటువంటి కష్టాన్ని అతడు ఎలా తప్పించుకోగలడు?

మొదటిగా అతడు ఆ పరిస్థితిలోనుంచి వైదొలగిపోవాలి. వెనువెంటనే తన అంతరాత్మతో కలసి ఒక సుదీర్ఘమైన వాహ్యాళికి వెళ్ళాలి. తన మనస్సుని ఏదోవొక ఉత్తేజకరమైన, శ్లాఘనీయమైన విషయం మీదికి మరల్చడానికి ప్రయత్నించాలి. విశ్వాసం లేని కారణంగా అతడు విలపిస్తూ తన అంతరంగాన్ని దేవుని ముందు తెరిచి చూపలేక పోవచ్చు. కానీ, తన దృష్టిని ప్రకృతి వైపు మరల్చి, ఒక గలగలా పారే నదినో, వినీలాకాశాన్నో, మలయమారుతాన్నో, ఒక ఉన్నత పర్వతశిఖరాన్నో, విశాల సముద్రాన్నో లేక అరుణ కాంతులతో ఉదయిస్తున్న సూర్యుడినో ఉద్దేశించి తన కథను అరమరికలు లేకుండా చెప్పుకోవచ్చు. తనని అర్థం చేసుకోమని, తనని తాను అధిగమించే శక్తినివ్వమని అర్థించవచ్చు.

నమ్మకస్తుడు, నిస్వార్థపరుడు, జ్ఞాని అయిన వ్యక్తితో తన ఆంతర్యాన్ని చెప్పుకుని, ఆయన సలహాను, సహాయాన్ని కోరడం దీనికన్న మేలైన పద్ధతి. అటువంటి వ్యక్తిని చాలా జాగ్రత్తగా ఎన్నుకోవాలి. అటువంటి నమ్మకస్థుడైన వ్యక్తి దొరకకపోతే తనకుతానే ఈ అంతరంగపు పోరాటాన్ని కొనసాగించుకోవడం ఉత్తమం.

దేవుని యందు నమ్మకంలేని వ్యక్తి అటువంటి అత్యవసర పరిస్థితిలో, తనకు ఆ క్షణంలో ఉన్న దుర్భరపరిస్థితిని తప్పించుకునేందుకు ఒక దగ్గరదారిని ఏర్పరచుకోవాలి. దాని ద్వారా అతడు ఒక అర్థవంతమైన విశాలవిశ్వంలోకి అడుగుపెట్టగలగాలి. దానంతట అదే చక్కబడేందుకు ఆ విషమ పరిస్థితిని వదలివేయాలి. ఒక ఉత్తేజజనకమైన సందేశాన్నో, కవిత్వాన్నో, పాటనో గుర్తుకు తెచ్చుకొని, దాన్ని మనస్సులో స్థిరంగా పట్టివుంచడం ద్వారానో, ఒక కళాఖండాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం ద్వారానో, లేకపోతే సంబుద్ధుడైన ఒక మహామనిషి మాటలను జ్ఞాపకం చేసుకోవడం ద్వారానో దీన్ని సాధించవచ్చు. పై వాటిలో ఏదో ఒకటి తన అనంతత్వానికి త్రోవచూపే ఒక ద్వారంగా ఉపయోగపడి, అతణ్ణి తన ఆత్మ దిశగా పైకి ఎదగడానికి సహాయం చేస్తుంది.

కానీ అటువంటి దుర్భరమైన అంతర్గత అత్యవసర పరిస్థితులలో నుంచి తప్పించుకోవడం ఒక తాత్కాలికమైన ఎత్తుగడ మాత్రమే. అదే దానికి పరిష్కారం కాదు, ప్రాథమికమైన సమాధానం కూడా కాదు. దానికి సరైన మందు పతంజలి బోధించిన ఈ సూత్రాన్ని పాటించడమే.

అన్ని దుఃఖాలకు ఆవల ఉన్న ఆ ప్రకాశవంతమైన కాంతిని గాఢంగా ధ్యానించడానికి అతడు ప్రయత్నించవచ్చు. ఇంద్రియార్థాల నుంచి (అంటే వస్తుప్రపంచం నుంచి) విడివడిన హృదయాన్ని గురించి (అంటే ఒక మహాత్ముడి హృదయం గురించి), అతనికి బాగా నచ్చే మరేదైనా మంచి విషయం గురించి కానీ ఆలోచించవచ్చు. (పతంజలి యోగసూత్రాలు 1:36,37,39)

## 26. ఆలోచనలను నియంత్రించడమే అసలు రహస్యం

పైన వివరించబడ్డ రెండు రకాల అభ్యాసాలను మనం సక్రమంగా సాధన చేస్తే, చైతన్య స్థితిలో ఉన్న మనస్సునే కాక, పరోక్షంగా ఉపచైతన్యస్థితిలో ఉన్న మనస్సును కూడా సరిదిద్దుతాయి. అత్యవసర పరిస్థితులలో వాడడానికి నిర్దేశించబడిన ప్రత్యేకసాధనాలు ముందు చెప్పిన రోజువారీ అభ్యాసాలను సరిగా సాధన చేసినప్పుడే సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

ఈ ప్రాథమిక అభ్యాసాలలో అత్యంత ముఖ్యమైనది ఆలోచనలను నియంత్రించడం. ఆలోచనలను ఒక పద్ధతిలోకి తేవడం అలవడినవారికే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం సాధ్యపడుతుంది.

మన ఆలోచనలను నియంత్రించడం ఎలా?

ప్రాథమికదశలో, ఆలోచనల నియంత్రణ అంటే మనస్సులో ఎటువంటి ఆలోచనలూ ఉండకూడదని అర్థం కాదు. ఆలోచనలే లేని స్థితి మందబుద్ధులకు మాత్రమే ఉంటుంది. మొదట ఆలోచనలను నియంత్రించడం అంటే మంచి ఆలోచనలను ప్రయత్నపూర్వకంగా మనస్సులోకి తెచ్చిపెట్టుకుని వాటిని గురించి

ఆలోచించే శక్తిని పెంపొందించుకోవడమే. అదే సమయంలో చెడ్డ ఆలోచనలను, తప్పుడు ఆలోచనలను రానివ్వకుండా కట్టడి చేసుకోవాలి.

ఆలోచనలను నియంత్రించడాన్ని గురించి బోధిస్తూ బుద్ధుడు దాని సారాంశాన్ని ఈ విధంగా తెలియజెప్పాడు:

ఓ భిక్షువులారా! ఎప్పటికప్పుడు మనస్సు యొక్క పరిస్థితిని గమనిస్తూ, వాటిని గురించి పునరాలోచన చేస్తూ, అన్ని చెడ్డ ఆలోచనలను సమూలంగా పెకలించి, అన్ని మంచి ఆలోచనలను పెంచి పోషించాలి. మనస్సును నియంత్రించడానికి ఇదొక్కటే మార్గమని జ్ఞాపకముంచుకోండి!

వివేకానంద స్వామి ఇలా బోధించారు:

మన ఆలోచనలు మనల్ని ఎలా తయారు చేస్తాయో మనం అలా తయారవుతాం. కాబట్టి మీరు దేన్ని గురించి ఆలోచిస్తున్నారన్న విషయాన్ని గురించి జాగ్రత్తపడండి. మాటలు కాదు ముఖ్యం, ఆలోచనలు! ఆలోచనలు జీవిస్తాయి. అవి ఎంత దూరమైనా పోతాయి. మనం ఆలోచించే ప్రతి ఆలోచన, మన వ్యక్తిత్వపు రంగును పులుముకుని బయటకు వెలువడుతుంది. అందుచేతనే పవిత్రులు, మహాత్ములు ఎగతాళి చేసినా, తిట్టినా అది వారి ప్రేమను, పవిత్రతను రంగరించుకొని ఉండడంవల్ల, ఎల్లప్పుడూ మంచినే చేస్తుంది.

ఈ "ఆలోచనలను గురించిన జాగ్రత్త" అనేది ఎంత ముఖ్యమైనదంటే, దానిని ఎలా సాధించాలో ప్రత్యేకంగా నేర్చుకోవాలి. మరో మాటలో చెప్పాలంటే మంచి ఆలోచనలను ఎలా తయారు చెయ్యాలో నేర్చుకోవాలి. మంచి ఆలోచనలను తయారు చెయ్యదలుచుకుంటే మనం తీసుకునే ఆహారం పట్ల (నోటి ద్వారానే కాక మిగిలిన

జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా కూడా) జాగ్రత్త వహించాలి. ఈ విషయాన్ని మనం ఇంతకు ముందే చర్చించాం. ఆహారం పవిత్రమైనదైతే ఆలోచన పవిత్రమవుతుంది. ఆహారం అపవిత్రమైతే ఆలోచన కూడా అంతే అవుతుంది. కాబట్టి ఆహారం సరైనది కాకుండా దాని ఫలితంగా పుట్టిన తప్పుడు ఆలోచనలను అణగద్రొక్కడానికి కష్టపడడంవల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు. నిజానికి ఆలోచనలను నియంత్రించడమంటే వాటిని అణగద్రొక్కమని అర్థం కాదు. వాటి మీద అధికారాన్ని సాధించడమే ఆలోచనల నియంత్రణ.

అత్యున్నత స్థితిలో ఆలోచనల నియంత్రణ అంటే ఆలోచనలు లేకుండా చెయ్యడమని అర్థం. కానీ మనల్ని మనం మన అహంకారంతో, శరీరంతో ఏకీభవించుకుంటున్నంత కాలం ఆ స్థితికి ఎదగడం సాధ్యపడదు. ఆలోచనలను లేకుండా చేసే పద్ధతులను వివేకానంద స్వామి ప్రాణాయామాన్ని బోధించే తరుణంలో ఈ క్రింది విధంగా సూచించారు:

> మిమ్మల్ని మీరు భగవంతునితో మాత్రమే ఏకీభవించుకోండి. కొద్దిసేపైన తరువాత ఆలోచనలు తమ రాకను తెలియపరుస్తాయి. దీని ద్వారా మన ఆలోచనలు ఎలా మొదలవుతాయో, మనం ఎలా ఆలోచించబోతున్నామో తెలుసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ఇక్కడ కూర్చొని మనవైపు ఒక మనిషి రావడాన్ని ఎంత స్పష్టంగా గమనించగలమో అదే విధంగా ఆ ఆలోచనలను గమనించవచ్చు. మనల్ని మన మనస్సుల నుంచి వేరు చేసుకుని మనల్ని ఒకటిగాను, మనస్సులను వేరొకటిగాను చూడగలిగినప్పుడు మనం ఈ స్థితికి చేరతాం. ఆలోచనలు మిమ్మల్ని పట్టుకోకూడదు. వాటికి ఆ

అవకాశాన్ని ఇవ్వకండి. ఒక ప్రేక్షకుడిలాగా ప్రక్కన నిలబడండి. అప్పుడు ఆలోచనలు వాటంతట అవే చనిపోతాయి.

పవిత్రమైన (ఇష్టదేవత యొక్క లేక ఓంకారము యొక్క) ఆలోచనలను చెయ్యండి. వాటినే అనుసరించండి; అవి కూడా కరిగిపోయినప్పుడు మీరు సర్వశక్తిమంతుడైన భగవంతుని పాదపద్మాలను దర్శించగలుగుతారు. ఇదే మహాచైతన్యస్థితి. ఆ భావం కూడా కరిగిపోయినప్పుడు మీరు కూడా దాన్నే అనుసరించి, దానితో పాటు కరిగిపోండి!

కానీ మనం ఈ ఆలోచనలే లేని స్థితిని పొందడానికి ఎక్కువగా ఆరాటపడకూడదు. ఆ స్థితిని చేరడానికి అవసరమైన సాధనలను ముందుగా అభ్యసించకుండా ఒక్కసారి పైకెగిరి దాన్ని అందుకోవాలనుకోవడం మంచిది కాదు. దీనికి బదులు మనస్సును పవిత్రమైన ఆలోచనలతో నింపి ఉంచడమే మేలు. దానివల్ల మనస్సు క్రమంగా పవిత్రమవుతుంది. మనస్సు పవిత్రతను సాధించినప్పుడు అన్ని ఆలోచనలూ వాటంతట అవే మాయమైపోతాయి.

గాయత్రీ మంత్రాన్ని జపించడం మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో గొప్పగా సహకరిస్తుంది. దాని అర్థం:

అత్యంత తేజస్సంపన్నుడు, జీవప్రదాత అయిన సవితృని యొక్క పూజనీయమైన తేజస్సును గురించి మేము ధ్యానము చేయుదము గాక! మా బుద్ధిని అతడు మేల్కొల్పు గాక! (ఋగ్వేదం 3:62.10)

ఇది విషయాలను అర్థం చేసుకోవడంలో స్పష్టతను కోరుతూ చేసే ప్రార్థన. ఈ ప్రార్థన మన మనస్సు యొక్క పవిత్రత నుంచి పైకెదుగుతుంది. ఇంతకు ముందు

చెప్పుకున్నట్టుగా మనస్సు ఎంత పవిత్రమైతే దాన్ని నియంత్రించడం అంత సులభం.

ఓంకారాన్ని జపించడం ద్వారా కూడా మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవచ్చునని పతంజలి సూచించారు:

> ఓంకారమనే అక్షరం అతణ్ణి (భగవంతుణ్ణి) సూచిస్తుంది. ఓంకారాన్ని మళ్ళీమళ్ళీ స్మరించడం (జపం చెయ్యడం), దాని అర్థాన్ని నిరంతరం తలపోయడం ఏకాగ్రతను సాధించడానికి మార్గాలు. తద్వారా ఆలోచనలు అంతర్ముఖమవుతాయి. ఏకాగ్రతకు అవరోధాల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది (పతంజలి యోగసూత్రాలు 1:27–29).

ఆలోచనలు అంతర్ముఖమవ్వడం, ఏకాగ్రత, మనస్సు స్వాధీనమైనప్పుడు కలుగుతాయి. పతంజలి బోధించిన రెండు, మూడు యోగ సూత్రాలను వివేకానంద స్వామి ఈ విధంగా వివరించారు.

> మళ్ళీమళ్ళీ స్మరించడం ఎందుకు? సంస్కారాలను గురించిన సిద్ధాంతం మీకు గుర్తుండే ఉంటుంది. మన మనస్సు మీద పడిన పనుల ముద్రల (సంస్కారాల) మొత్తం ఎప్పటికీ జీవించే ఉంటుంది. అవి మరింత నిద్రాణమై పోవచ్చునేమోగానీ, ఎప్పటికీ నిలిచే ఉంటాయి. వాటికి సరైన ప్రేరణ దొరికిన మరుక్షణమే అవి బయటపడతాయి. అణువులలో కంపనం ఎప్పటికీ ఆగిపోదు. ఈ విశాలవిశ్వం ఎప్పుడు నాశనమవుతుందో అప్పుడే ఈ బ్రహ్మాండమైన కంపనాలు, మాయ మవుతాయి. ఈ సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రాలు, భూమి – ఇవన్నీ కరిగిపోతాయి. కానీ అణువులలోని కంపనాలు నిలిచే ఉంటాయి. బ్రహ్మాండమైన విశ్వాలు ఏ పని చేస్తున్నాయో దానినే ప్రతి అణువు కూడా చేస్తుంది. అదే విధంగా 'చిత్తం'లోని కంపనాలు అణగారినా, వాటియొక్క అతి సూక్ష్మమైన కంపనాలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. వాటికి ప్రేరణ లభించినప్పుడు అవి మళ్ళీ బయటపడతాయి. దీనినిబట్టి

మళ్ళీమళ్ళీ స్మరించడం, మననం చెయ్యడం, జపం చెయ్యడం యొక్క ఉపయోగం ఏమిటో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అలా చెయ్యడమే ఆధ్యాత్మిక సంస్కారాలను మేల్కొల్పడానికి ఇవ్వగలిగిన అత్యుత్తమమైన ప్రేరణ. క్షణకాలపు సత్సాంగత్యం ఈ భవసాగరాన్ని దాటిస్తుంది. సాంగత్యానికి, సహవాసానికి ఉన్న శక్తి అటువంటిది. కాబట్టి ఓంకారాన్ని జపించడం, దాని భావాన్ని మనస్సులో మననం చేసుకోవడమే మనం మన మనస్సులలో చేయగలిగిన సత్సాంగత్యం. ముందు అధ్యయనం చెయ్యండి. ఆ తరువాత చదివిన విషయాన్ని ధ్యానించండి. ఆ విధంగా మీకు వెలుగు కనిపిస్తుంది, ఆత్మానుభూతి కలుగుతుంది.

ఓంకారాన్ని స్మరిస్తున్నప్పుడు దాని భావాన్ని కూడా మననం చెయ్యాలి. ఆపైన, దుష్టుల సాంగత్యాన్ని విడిచిపెట్టండి. ఎందుకంటే పాతగాయాల మచ్చలు ఇంకా మిగిలే ఉన్నాయి. ఆ పుండ్లు తిరగబెట్టడానికి దుష్టసాంగత్యం ఒక్కటి చాలు. ఇదే విధంగా సత్సాంగత్యం మనలో నిద్రాణమైవున్న మంచి తలపులను వెలికితీస్తుంది. ప్రపంచంలో సాధుసాంగత్యం కన్నా పవిత్రమైనది మరొకటిలేదు. ఎందుకంటే మంచి తలపులు దాని ద్వారా బయటకు వెలువడతాయి.

ఓంకారాన్ని జపించినప్పుడు మనం మొట్టమొదట గమనించే మార్పు ఏమిటంటే మనలోని ఆత్మ పరిశీలనాశక్తి మరింతగా పెంపొందడమే. దానితో అన్నిరకాల మానసిక, శారీరక అవరోధాలు కనుమరుగైపోవడం మొదలవుతుంది.

## 27. ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సును నియంత్రించడం

మనస్సు యొక్క ఉపచైతన్యస్థితిని, చైతన్యస్థితిని వేరు వేరుగా, స్పష్టంగా గుర్తించడం చాలా కష్టం. అయితే మనకున్న సమస్యను పరిష్కరించడానికి అటువంటి పదాలను

ఉపయోగించడం కొంత సౌకర్యంగా ఉంటుంది. చైతన్యస్థితిలో మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి మనం అలవరచుకునే క్రమశిక్షణ ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సు మీద కూడా కొంతవరకు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అదే విధంగా ఉపచైతన్యస్థితికి అలవరచిన క్రమశిక్షణ చైతన్యస్థితి మీద ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. అయితే ఇంతవరకూ మనం చర్చించినదంతా నేరుగా చైతన్యస్థితిలోని మనస్సుకు సంబంధించినదే.

ఇప్పుడు మనం ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సు మీదికి దృష్టి సారిద్దాం. సహజంగానే, ఇది చైతన్యస్థితిలోని మనస్సును స్వాధీనం చేసుకునే ప్రయత్నాలకు ఒక కొనసాగింపు మాత్రమే. మనందరి జీవితాలలో కనపడే ఒక వింతైన విషయాన్ని గమనించండి. మనకు మంచి ఏదో తెలుసు – కానీ ఆ పనిని చెయ్యలేం; మనకు చెడు ఏదో కూడా తెలుసు – కానీ దాన్ని చెయ్యకుండా ఉండలేం. మనం మంచిమంచి నిర్ణయాలు చాలానే తీసుకుంటాం. కానీ మనకు తెలిసే లోపలే, పెను ఉప్పెన ముందు నిలువలేని మట్టిగోడలాగా, అవన్నీ కొట్టుకుపోతాయి. దానితో మనం దిగ్భ్రాంతి చెందుతాం, నిస్పృహ చెందుతాం.

ఈ విషయాన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలించినప్పుడు మనకు ఈ క్రింది విషయాలు అర్థమవుతాయి. మనస్సులో ఒక భాగమైన చైతన్యస్థితిలో మనం ఆ నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నాం. మనమే మన మనస్సులోని మరొక భాగమైన ఉపచైతన్య స్థితితో వాటిని కాలరాస్తున్నాం. ఈ ఉపచైతన్య స్థితిని గురించి మనకు తెలిసింది చాలా తక్కువ. అక్కడంతా కారుచీకట్లు కమ్ముకుని ఉన్నాయి.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ఉపక్రమించిన క్షణం నుండీ అంతర్గతమైన

సమస్యలతో మనం సతమతమైపోతాం. కొంతకాలంపాటు, మనం ఎంత ఎక్కువగా ప్రయత్నిస్తే మన కష్టాలు అంత ఎక్కువ అవుతాయి. ఆశ్చర్యంతో, 'ఈ మతసాధనలు మొదలుపెట్టినప్పటి నుంచీ నా పరిస్థితి మరింత దిగజారుతున్నదే!' అని మనల్ని మనమే ప్రశ్నించుకుంటాం. పరిస్థితులు ఇలా ఉన్నా సరే మనం ఆందోళన చెందవలసిన పనిలేదు. ఇలా జరగడం సర్వసాధారణం. అసలు ఏం జరుగుతున్నదో చూద్దాం! మనం పనికట్టుకొని చైతన్యస్థితిలోని మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలని ప్రయత్నించినప్పుడు, మన ఉపచైతన్యస్థితిలోనే ఉంటూ, మనకు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే శక్తులతో ఢీకొంటాం. మన పూర్వసంస్కారాలు, పాత తలంపులు, జ్ఞాపకాలు, స్వభావాలు – ఇవే ఈ వ్యతిరేక శక్తులు. మనం ఏది ఆలోచించినా, అది మన మనస్సు మీద శక్తిమంతమైన ఒక చెరగని ముద్రను వేస్తుంది. చైతన్యస్థితిని మనం స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించినపుడు, ఈ ముద్రలు ఉపచైతన్యస్థితిలో నుంచి పైకిలేచి కార్యరూపం దాల్చడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. ఆ పరిస్థితిలో, ఎప్పుడైతే చైతన్యస్థితిలో ఉన్న మన ఆలోచనలకు ఇవి సరిపడవో అప్పుడు మనస్సులో సంఘర్షణ మొదలవుతుంది.

ఈ ఉపచైతన్యస్థితి ఇళ్ళలో ఉండే నేలమాళిగ లాంటిది. దాన్ని శుభ్రం చేయడానికి బయలుదేరినంత వరకూ, దానిలో ఎంత చెత్త పేరుకునిపోయి ఉందో మీకు తెలియదు. ఆ పని ప్రారంభించే ముందు దానిలో ఎటువంటి సామాను ఉందో, ఎటువంటి పురుగుపుట్రా ఉన్నాయో కూడా మీకు తెలియదు. ఇక ఒకసారి మొదలుపెట్టాక, అది ఎంతకీ తెమలక, త్వరలోనే నీరసం వచ్చి, అర్ధాంతరంగా ఆపివేస్తారు. ఇక ఆ

నేలమాళిగ అలాగే మిగిలిపోతుంది. ఇక అది ఎప్పటికీ ఉపయోగపడదు. కానీ, ఎప్పటివరకూ ఈ ఉపచైతన్యస్థితి అనే నేలమాళిగను శుభ్రం చెయ్యమో, అంతవరకూ చైతన్య స్థితిలో ఉన్న మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం గురించి నిబ్బరంగా ఉండలేము. కాబట్టి తప్పనిసరిగా మనస్సులోని ఈ చీకటిమూలల్ని శుభ్రం చేసే పద్ధతిని మనం కనుగొనవలసిందే. ఆ పని చెయ్యడం ఎలా?

ఒక సిరాబుడ్డిని శుభ్రం చెయ్యాలనుకున్నారనుకోండి! ఎలా చేస్తారు? మంచినీళ్ళని ఆ బుడ్డిలో పోస్తారు. లోపల ఎండిపోయిన సిరా నీళ్ళలో నాని, కరిగిన కొద్దీ నల్లగా ఉన్న నీరు బయటకు వస్తుంది. క్రమక్రమంగా బయటకు వచ్చే నీటి రంగు తగ్గుతుంది. చిట్టచివరకు సిరారంగు ఏ మాత్రం లేకుండా స్వచ్ఛమైన నీరు మాత్రమే సిరాబుడ్డిలో నుంచి బయటకు వస్తుంది. పోసిన మంచి నీరు పోసినట్టే బయటకు రావడం మొదలవుతుంది.

అలాగే ఉపచైతన్యస్థితిలో ఉన్న మనస్సుని శుభ్రం చెయ్యడానికి దానిలో పవిత్రమైన ఆలోచనలను పోయడం అనేది ఒక పద్ధతి. ఆ పవిత్రమైన ఆలోచనలను మన మనస్సు లోలోతులకు చొచ్చుకుపోనివ్వాలి. ఈ పవిత్రమైన ఆలోచనలు మంచినీటిలాగా పనిచేస్తాయి. అయితే దానివల్ల, నల్లటి మురికినీరు లాంటి చెడు ఆలోచనలు మనలోంచి బయటపడడం చూసి బెదిరిపోకూడదు. పట్టువిడువకుండా మనస్సును పవిత్రమైన ఆలోచనలతో నింపడం కొనసాగిస్తే ఒకానొక సమయానికి పవిత్రమైన ఆలోచనలు మాత్రమే మనలో నుంచి బయటకు రావడం గమనిస్తాం. అప్పుడు ఉపచైతన్యస్థితిలో ఉన్న మనస్సు శుభ్రపడిందని మనం గ్రహించవచ్చు.

ఆపైన చైతన్యస్థితిలోని మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం పెద్ద కష్టం కాదు.

అయితే ఈ ఉపచైతన్యస్థితిలో ఉన్న మనస్సును ఒక 'దుష్టభావాల చీకటికొట్టు'గానే మనం భావించనవసరం లేదు. ఈ ఉపచైతన్యస్థితి మనం ఇంతకు పూర్వం చేసిన మంచిపనులు, మంచి ఆలోచనలు, అనుభవాలు, వీటన్నింటి ముద్రలను కూడా విత్తనాల రూపంలో నిలువ చేసి ఉంచుతుంది. అందుచేత మనస్సులోని ఉపచైతన్య స్థితిలోనే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి కావలసిన సహాయం, వ్యతిరేకత రెండూ నిలువచేసి ఉన్నాయి. ఆ వ్యతిరేకతను తగ్గించి, సహాయపడే భాగాన్ని పెంపొందించడమే మనం చెయ్యవలసిన పని. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుణ్ణి ఇలా అనునయించాడు: "దారితప్పిన యోగి ఎల్లకాలం బాధలలోనే మునిగి పోడు. అతడు చేసిన మంచిపని మనస్సులో నిలువ చేయబడుతుంది. కనీసం తరువాత జన్మలలోనైనా తన పూర్వజన్మలలోని మంచి బుద్ధి అతనికి తిరిగి కలుగుతుంది" (గీత 6:43). పూర్వజన్మలలో సంపాదించిన ఈ మంచిబుద్ధితో కలిగే కలయిక ప్రస్తుత జన్మలో మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు ఏదో తెలియని ఒక బలమైనశక్తిగా తోడ్పడుతుంది. పూర్వజన్మలో ఆర్జించిన ఈ బుద్ధి ఎక్కడ ఉంటుంది అని అడిగితే అది ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సులోనే అని గ్రహించాలి.

కాబట్టి, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి కావలసిన అతిముఖ్యమైన పని ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సులోనే జరగాలి. అదే సమయంలో, మనస్సు చేరుకోగల తురీయస్థితి అయిన సమాధిస్థితిని మన జీవితలక్ష్యంగా పెట్టుకోకపోతే చైతన్య, ఉపచైతన్యస్థితులలో ఉన్న మనస్సును నిజంగా స్వాధీనం చేసుకోలేం. మనస్సు

సమాధిస్థితిని అనుభూతి చెందినప్పుడు, లేదా భగవత్సాక్షాత్కారాన్ని పొందినప్పుడు మాత్రమే మనస్సులో ఆందోళననూ, అశాంతినీ కలుగజేసే రాగద్వేషాలూ, భ్రమలూ పూర్తిగా నిర్మూలింపబడతాయి.

కాబట్టి, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం గురించి మనం చేసే ప్రయత్నాలు ఒకవైపు ఉపచైతన్య స్థితిని, మరొకవైపు మహాచైతన్య స్థితి అయిన సమాధిని ఆలంబనగా తీసుకొని ముందుకు సాగిపోవాలి. మరొకమాటలో చెప్పాలంటే మన మనుగడయే ఈ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకొనే ప్రయత్నంతో ముడిపడి ఉంది. ఈ పని సాధారణమైనది కాదనీ, అపారమైనదనీ వివేకానంద స్వామి పేర్కొంటూ, దీని అధ్యయనాన్నీ, దీన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నాలనూ మనస్సు యొక్క చైతన్యస్థితికి మాత్రమే ఎందుకు పరిమితం చెయ్యకూడదో బోధించారు:

> మనం సాధించవలసిన ఈ పని అపారమైనది. (ఉపచైతన్యస్థితి)లో మునిగి ఉన్న ఆలోచనలు విస్తారంగా ఉన్నాయి. అవి వాటంతట అవే పనిచేస్తున్నాయి. మొట్టమొదట మనం చెయ్యాల్సిన పని వాటి స్వాధీనానికి ప్రయత్నించడమే. మనం ఒక చెడ్డపనిని చేస్తే దానిని చైతన్యస్థితిలోనే చేస్తున్నాం. దానిలో సందేహం లేదు. అయితే ఆ చెడ్డపనికి కారణం ఉపచైతన్యస్థితి యొక్క అగుపించని, అంతుచిక్కని లోతుల్లో పుట్టింది. అందుచేతనే అది అంత శక్తిమంతమైనది.

కనుకనే వివేకానంద స్వామి ఈ ఉపచైతన్యస్థితిలో ఉన్న మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కివక్కాణించారు. ఇక్కడ చైతన్యస్థితిలోని మనస్సుకూ, ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సుకూ మధ్య ఎటువంటి తేడానూ మనం

గుర్తించడం లేదు. దానికిగల కారణాలు తిరుగులేనివని వేరే ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. వివేకానంద స్వామి ఇంకా ఇలా బోధించారు:

ఆచరణాత్మక మనస్తత్త్వశాస్త్రం మొట్టమొదట ఈ ఉపచైతన్యస్థితిని అదుపులోకి తెచ్చుకోమని సూచిస్తుంది. అది మనం చెయ్యగలిగిన పనేనని మనకు తెలుసు. ఎందుకు? ఎందుకంటే ఉపచైతన్యస్థితికి కారణం చైతన్యస్థితిలో ఉన్న మనస్సే కదా! ఈ ఉపచైతన్యస్థితిలో ఈనాడు మనం చూసే ఆలోచనలు ఇంతకు పూర్వం చైతన్యస్థితిలో మనం చేసిన ఆలోచనలే. అలా చైతన్యస్థితిలో తయారైన ఆ లక్షలాది పాత ఆలోచనలూ, పాత పనులూ, ఉపచైతన్యస్థితిలోనికి మునిగి, మురిగిపోయాయి. మనం వాటిని చూడలేము. అవి అక్కడ ఉన్నాయని మనకు తెలియదు. వాటిని మనం మర్చిపోయాం. కానీ ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి. ఆ ఉపచైతన్యస్థితిలో చెడ్డ శక్తులు దాగి ఉన్నట్టే మంచి శక్తులు కూడా ఉన్నాయి. జేబులో దాచి పెట్టినట్టు మన దగ్గర చాలా వస్తువులున్నాయి. మనం వాటిని మర్చిపోయాం. వాటిని గురించి కనీసం ఆలోచించం. వాటిలో చాలావరకు కుళ్ళిపోయి నిజంగానే ప్రమాదకరంగా తయారయ్యాయి. మానవాళి నాశనాన్ని కొనితేగలిగిన ఈ ఆలోచనలు ఉపచైతన్యస్థితిలో నుంచి ఏదో ఒక సమయంలో బయటకు వెలువడతాయి. కాబట్టి, నిజమైన మనస్తత్త్వశాస్త్రం ఆ ఉపచైతన్యస్థితిలోని ఆలోచనలను చైతన్యస్థితి యొక్క అదుపులోకి తేవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. పరిపూర్ణమైన పురుషుణ్ణి పునరుజ్జీవింపజేయడమే ఈ మహత్తరకార్యం యొక్క లక్ష్యం. తద్వారా, తన మనస్సును సంపూర్ణంగా స్వాధీనంలో ఉంచుకున్న ఒక ధీరోదాత్తునిగా అతణ్ణి తయారుచెయ్యాలి. చివరకు మన శరీరాలలో అనియంత్రితంగా కదిలే కాలేయం మొదలైన అవయవాలు కూడా మనం చెప్పినట్టు వినే విధంగా చేయవచ్చు.

కానీ ఈ ఉపచైతన్యస్థితిని నియంత్రించడంతోనే మన పని పూర్తి అయినట్టు కాదు. ఇంకొంచెం మిగిలి ఉంటుంది. వివేకానంద స్వామి దాన్ని గురించి ఇలా బోధించారు:

ఈ ఉపచైతన్యస్థితిని స్వాధీనం చేసుకోవడం మన అధ్యయనంలో మొదటి భాగం. ఈ స్థితిని దాటిపోవడం రెండవ భాగం. ఉపచైతన్యస్థితిని గురించి చెయ్యాల్సిన పని చైతన్యస్థితికి క్రిందుగా ఉన్నట్లుగానే, చైతన్యస్థితికి పైనవున్న మహాచైతన్యస్థితి కోసం చెయ్యవలసిన పని మరొకటి ఉంది. మానవుడు ఎప్పుడైతే ఆ మహాచైతన్యస్థితిని అందుకుంటాడో అప్పుడు విముక్తుడౌతాడు. దైవత్వాన్ని పొందుతాడు. మరణం అమృతత్వమవుతుంది. బలహీనతలుగా ఉన్న ఆలోచనలు అనంతమైన శక్తిగా రూపాంతరం చెందుతాయి. ఇనుప సంకెళ్ళు తెగిపోయి స్వేచ్ఛకు దారి ఇస్తాయి. చైతన్యస్థితికి అతీతమైన ఆ అనంతలోకమే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం యొక్క అంతిమ  లక్ష్యం.

పై బోధనను సరిగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఆయన ఇంకా ఇలా చెప్పారు:

కాబట్టి, మనం రెండు వైపులా పనిచెయ్యాలి. మొదట ఇడ, పింగళ అనే రెండు ప్రవాహాలను సరిగా పనిచేయించడం ద్వారా చైతన్యస్థితిలో జరిగే పనిని స్వాధీనం చేసుకోవడం. ఆపైన చైతన్యస్థితిని కూడా దాటిపోవడం.

చాలాకాలం ఆత్మమీద మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యడం సాధన చేసిన తరువాత ఈ సత్యాన్ని ఎవరు చేరుకొంటాడో అతడే యోగి అని శాస్త్రగ్రంథాలు ఘోషిస్తున్నాయి. ఈ స్థితిలో సుషుమ్న నాడి తెరుచుకుంటుంది. ఈ కొత్త మార్గంలోకి ఇంతకుముందు ఎన్నడూ ఎటువంటి ప్రవాహం జొరబడలేదు. ఒక కొత్త ప్రవాహం ఇప్పుడు దీనిలోకి దారి తీస్తుంది. (ఊహాత్మకమైన భాషలో దాన్ని వర్ణించినపుడు) అది క్రమంగా

పైకిలేచి వివిధ పద్మాలను తాకుతూ పోయి చివరకు మెదడును చేరుతుంది. అప్పుడు యోగి తన నిజతత్త్వమైన దివ్యత్వాన్ని, అంటే తానే భగవంతుణ్ణని తెలుసుకుంటాడు.

పైన చెప్పిన సందర్భం 'రాజయోగ సాధన' అయిన 'ప్రాణాయామం' ద్వారా 'కుండలిని'ని మేల్కొల్పడానికి సంబంధించింది. అది మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ఒక సాధనం. అయితే ప్రాణాయామాన్ని, మనం ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టు, అనుభవజ్ఞుడైన గురువు సమక్షంలో నేర్చుకోవాలి. అటువంటి గురువు దొరకడం అంత సులభం కాదు. దాన్ని చేయగల సమర్థులు, నిజంగా నేర్చుకోవాలన్న చిత్తశుద్ధి ఉన్నవారు, అనుభవజ్ఞుడైన గురువు దొరికిన అదృష్టవంతులు, దాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. దానివల్ల మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో వారి పని సులభమవుతుంది. అయితే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి తంటాలుపడే వారిలో ఎక్కువశాతం జనానికి దానికి సరిపడే వాతావరణం దొరకదు. కాలుష్యంతో, పొగమంచుతో నిండి ఉంటున్న మన ఆధునిక నగరాలు, పట్టణాలే దీనికి ఉదాహరణ. పైగా వారికి అనుభవజ్ఞుడైన గురువు కూడా దొరకకపోవచ్చు. కనుక వారిలో ఎక్కువశాతం ప్రాణాయామం ఎంత చక్కగా పనిచేయగలదో అంత సమర్థమైన వేరే పద్ధతులను అనుసరించడమే తగిన మార్గం. విశ్వాసంతో, చిత్తశుద్ధితో సాధన చేస్తే ఇవి కూడా అంత చక్కగానూ పనిచేయగలవు. ఓంకారం యొక్క అర్థాన్ని మనస్సులో ధ్యానిస్తూ జపించడం ఈ పద్ధతులలో అన్నింటికన్నా సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.

ఈ నిద్రిస్తున్న ఆధ్యాత్మికశక్తి – కుండలిని – మేలుకున్నప్పుడు, ఎంతో కష్టసాధ్యమైన ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సు స్వాధీనమవుతుంది. అయితే, నిజానికి, రాజయోగంలో చెప్పిన విధంగా కుండలినిని మేల్కొల్పడం అధికసంఖ్యాకులకు అంత

సులభంగా సాధ్యమయ్యే పని కాదు. అదృష్టవశాత్తూ ఈ ఆధ్యాత్మికశక్తిని – అంటే కుండలినిని – మేల్కొల్పడానికి ఇంకా అనేక పద్ధతులున్నాయి.

శ్రీరామకృష్ణులు ఇలా బోధించారు:

ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం పుస్తకాలు చదివినంత మాత్రాన మేలుకోదు. దేవుణ్ణి ప్రార్థించాలి. ఎప్పుడైతే సాధకుడు భగవంతుడి కోసం అమితంగా ఆరాటపడతాడో అప్పుడు కుండలిని మేల్కొంటుంది.

...భక్తిమార్గాన్ని అనుసరించడం ద్వారా కుండలిని త్వరగా మేల్కొంటుంది.

ఒక రోజు ఒక శిష్యుడు బ్రహ్మానంద స్వామిని, 'మహరాజ్! కుండలినిని మేలుకొలిపేదెలా?' అని ప్రశ్నించాడు. స్వామి ఇలా సమాధానం చెప్పారు:

చాలామంది చాలా రకాల సాధనలను సూచిస్తారు. కానీ, భగవంతుని నామాన్ని జపించి, ధ్యానించడమే సరియైన పద్ధతి అని నా విశ్వాసం. భగవంతుని నామాన్ని ఎల్లవేళలా స్మరించడం, జపం చేయడం, దానినే ధ్యానం చేయడం ఈ కలియుగానికి ప్రత్యేకంగా చెప్పబడిన పద్ధతులు. దీనికన్న సులభమైన ఆధ్యాత్మిక సాధన మరొకటి లేదు. కానీ ధ్యానానికి చేదోడుగా మంత్రాన్ని జపించడం జరగాలి.

ఆ విధంగా, భక్తిమార్గసాధనలైన ప్రార్థన, భగవన్నామ జపం, ధ్యానం వలన మనలోని ఆధ్యాత్మిక శక్తి మేల్కొంటుంది. ఈ మేల్కొన్న శక్తి ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సు యొక్క ఆందోళనలను సులభంగా సంబాళిస్తుంది. కాబట్టి ఎవరైనా సరే, రాజయోగాన్ని సాధన చెయ్యడం కుదరలేదు కాబట్టి తమకు ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం సాధ్యంకాదని భావించనవసరం లేదు. ముమ్మాటికీ ఆ అవసరం లేనే లేదు! ఎందుకంటే భగవంతుని పేరు స్మరించే శక్తిలేని వారు ఈ

భూప్రపంచంలో ఉండరు. అటువంటి వారెవరైనా పొరపాటున ఉంటే వారికి తమ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకునే సమయం ఇంకా ఆసన్నం కాలేదన్నమాట.

## 28. మనస్సు చేసే మాయను తెలుసుకోండి!

మనస్సు కొన్నిసార్లు తనను తానే మోసం చేసుకుంటుంది. ఉపచైతన్యస్థితిలోని మనస్సు చైతన్యస్థితిని మాయపుచ్చుతుంది. ఎప్పుడో ఒక పరిస్థితిలో మనం ఒక ఆకర్షణ చేతనో, బలహీనత చేతనో బాధపడుతూ, దాన్ని వదలించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం అనుకోండి. అకస్మాత్తుగా అప్పుడే మరింత కష్టమైన పరిస్థితి మన కళ్ళ ఎదుట సాక్షాత్కరిస్తుంది. దాన్ని చూసి మనం భయపడి, 'అటువంటి కష్టం ఎదురైతే నేనేమి చెయ్యాలి?' అనుకుంటాం. ఆ విధంగా భవిష్యత్తును గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభించి మన ప్రస్తుత పరిస్థితిని మర్చిపోతాం. ఇటువంటి అజాగ్రత్త వల్ల ఎదురుగా ఉన్న ఆకర్షణలో కొట్టుకుపోతాము.

ఈ విధంగా మనస్సు పొడిచే వెన్నుపోట్లను తట్టుకొనేదెలా? కాలంపట్ల సరైన అవగాహనను కల్పించుకోవడం ద్వారా మనం ఆ పని చెయ్యవచ్చు. జర్మనీ దేశస్థుడైన ఒక యోగి, 'మీస్టర్ ఎఖార్ట్', ఇలా చెప్పాడు.

> 'ఈ క్షణపు హృదయంలోనే అనంతకాలం ఇమిడి ఉంది' అని చెప్పాడు. ప్రతీ క్షణమూ నిజానికి 'ఈ క్షణమే' అని మనం స్పష్టంగా గ్రహించాలి. మనం ఈ క్షణం పట్ల జాగ్రత్తపడితే భవిష్యత్తు అంతటి గురించి జాగ్రత్తపడ్డట్టే. 'ఈ క్షణం' జాగ్రత్త పడితే చాలు మనం ఇంకెన్నడూ ఆ ఆకర్షణలకు లొంగిపోము.

కాబట్టి, మనం ఎటువంటి పరిస్థితిలో ఉన్నా సరే, ప్రస్తుత క్షణంలో పట్టుదలతో,

స్థిరంగా మన నిర్ణయాలకు కట్టుబడగలిగితే చాలు. మనం నెగ్గుతాం. భవిష్యత్తు అనేది మాయ. కాబట్టి భవిష్యత్తు కోసం ఆందోళన చెందుతూ, వర్తమానాన్ని వ్యర్థం చెయ్యడం తెలివితక్కువతనం తప్ప మరేమీ కాదు.

ఆధ్యాత్మికజీవితం మన ముందుంచే సవాలు చాలా సరళమైనది. 'ఈ ఒక్క క్షణం మంచిగా, నిజాయితీతో, నీతిగా ఉండి, మనల్ని మనం అదుపులో ఉంచుకుంటే చాలు' అన్నదే ఆ సవాలు. అసలు మనం ఆందోళన చెందడానికి ఈ క్షణం తప్ప మరొకటి ఏముంది?

## 29. పైవాడిని నమ్మేవారిదే పైచేయి.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి సంబంధించినంత వరకూ, భగవంతుణ్ణి నమ్మేవారికి, ఆ నమ్మకం లేనివారి కంటే కొంత పైచేయి ఉంటుంది. భగవంతుని మీద ఎప్పుడైతే చిత్తశుద్ధితో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకుంటామో అప్పుడు మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి కావలసిన శక్తిమంతమైన సహాయం మనకి లభిస్తుంది. భక్తిని సాధన చెయ్యడం వలన భగవంతుని కోసం పట్టుదల పెరుగుతుంది. ఈ పట్టుదల మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో కలిగే అడ్డంకులను తొలగించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. శ్రీరామకృష్ణులు ఇలా చెప్పారు:

> పెద్దపులి ఇతర జంతువులను తినివేసినట్టు, ఈ 'దేవుని పొందాలనే పట్టుదల రూపంలోని పెద్దపులి' కామక్రోధాలను తినివేస్తుంది. ఒకసారి ఈ విధమైన పట్టుదల హృదయంలో పెరిగిన తరువాత కామం, క్రోధం మొదలైన మనోవికారాలు మాయమైపోతాయి. కృష్ణుడిపట్ల ఉన్న పట్టుదలవల్ల బృందావనంలోని గోపికలకు అటువంటి మనఃస్థితి ఉండేది.

ఎప్పుడైతే కామం, క్రోధం మొదలైన మనోవికారాలు పోతాయో అప్పుడు మనస్సు పవిత్రమవుతుంది. పవిత్రమైన మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం సులభం. కానీ దేవుని మీద నమ్మకం లేనివారు దీని కోసం చాలాకాలం కష్టపడాలి. ఎందుకంటే వారు తమ అపనమ్మకాన్ని వదలించుకుంటే తప్ప వారిలో దేవుని కోసం పట్టుదల పెంపొందదు. శ్రీకృష్ణుడు ఇలా బోధించాడు:

> నా భక్తుడైనవాడు, (మహర్షుల గురించి వేరే చెప్పనవసరం లేదు) తన ఇంద్రియాలను పూర్తిగా అదుపులో పెట్టలేకపోయినా, ఇంద్రియసుఖాలు అతణ్ణి చీకాకు పెడుతున్నప్పుడు కూడా, నా మీద అతనికి ఉన్న శక్తిమంతమైన భక్తి వల్లనే వాటికి లొంగిపోకుండా నిలద్రొక్కుకోగలుగుతాడు. (శ్రీమద్భాగవతం 11:14-18).

భగవంతుని మీద నమ్మకం ఉన్నవాడికి మనస్సులో పవిత్రత ఎలా కలుగుతుందన్న విషయాన్ని వివరించడం సులభం. ఎప్పుడైతే అతడు భగవంతుని పట్ల ప్రేమను పెంచుకుంటాడో అప్పుడు అతని మనస్సు భగవంతుని గురించే ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఎందుకంటే మనం దేన్ని ప్రేమిస్తామో సహజంగానే దాని మీదే మనస్సును ఏకాగ్రం చేస్తాం. మన మనస్సు దేని మీద ఏకాగ్రమవుతుందో, దాని లక్షణాలను పుణికిపుచ్చుకుంటాం. కాబట్టి భగవంతుడి మీద మన మనస్సుల్ని ఏకాగ్రం చేసినప్పుడు భగవంతుని లక్షణాలను జీర్ణించుకుంటాం. భగవద్గీత వాటినే 'దైవీసంపద' (దైవలక్షణాలు) అని పేర్కొంది (గీత 16:1,2). హృదయంలో పవిత్రత, ఇంద్రియనిగ్రహం, ప్రశాంతత, క్రోధం లేకపోవడం, చపలత్వం లేకపోవడం మొదలైన దైవీలక్షణాలను నిజమైన భగవద్భక్తుడు ఎటువంటి శ్రమ పడకుండానే పొందుతాడు. మరోమాటలో చెప్పాలంటే అతడి మనస్సు దానంతట అదే స్వాధీనంలోకి వస్తుంది.

## 30. మనస్సు స్వాధీనానికి సులభమైన, తిరుగులేని పద్ధతి

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకొనే పద్ధతుల గురించి మనం కొన్ని విషయాలు ఇంతవరకూ తెలుసుకున్నాం. కానీ ఒక సత్యాన్ని మళ్ళీమళ్ళీ చెప్పక తప్పదు. శ్రీరామకృష్ణులు, శ్రీశారదాదేవి ఈ సత్యాన్ని నొక్కివక్కాణించారు. శ్రీరామకృష్ణులు ఇలా బోధించారు:

ఇంద్రియసుఖాలపైకి ఆకర్షితమయ్యే మనస్సు గలవాళ్ళు తాము భగవంతుని భక్తులమనే ద్వైతభావనను అలవరచుకోవడం అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. నారద పంచరాత్రంలో చెప్పిన విధంగా భగవంతుని నామాన్ని ఎలుగెత్తి స్మరించడమే వారికి సరైన మార్గం.

మరొక సందర్భంలో శ్రీరామకృష్ణులు ఒక భక్తుడికి ఇలా బోధించారు:

భక్తిమార్గం ద్వారా సూక్ష్మమైన జ్ఞానేంద్రియాలు త్వరగా, సహజమైన పద్ధతిలో స్వాధీనంలోకి వస్తాయి. హృదయంలో భగవంతుని మీద ప్రేమ పెరిగేకొద్దీ, ఇంద్రియసుఖాలు మరింత చప్పగా తోస్తాయి. తమ బిడ్డ చనిపోయిన రోజున కూడా భార్య, భర్త కామంతో ఆకర్షితులవుతారా?

భక్తుడు: కానీ భగవంతుణ్ణి ప్రేమించడం నాకు చేతకాదండీ!

శ్రీరామకృష్ణులు: నిరంతరం ఆయన నామాన్ని స్మరించు. భగవన్నామ జపం అన్ని పాపాలనూ, కామక్రోధాలనూ కడిగివేస్తుంది. శరీరసుఖాల మీద కోరికలు మటుమాయమవుతాయి.

భక్తుడు: కానీ నాకు దేవుని నామం రుచించడం లేదు.

శ్రీరామకృష్ణులు: అలా అయితే, ఆయన పేరును స్మరించడంలో రుచి కలిగించ

మని ప్రార్థించు. 'నీ నామజపంలో నాకు ఆనందం కలగడం లేదు' అని ఆయనకు విన్నవించుకో! నిస్సందేహంగా ఆయన నీ ప్రార్థనను మన్నిస్తాడు... 'మగతలో పడిన రోగి ఆహారం మీద రుచి కోల్పోతే అతని ప్రాణాల మీద ఆశ వదులుకోవాల్సిందే. అయితే అతనికి ఆహారం ఏ మాత్రం రుచించినా, అతడు తిరిగి కోలుకుంటాడని ఆశ పడవచ్చు. కాబట్టి నేను చెప్పేదేమిటంటే, 'ఆయన పేరులో ఆనందాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నించు!' దుర్గ, కృష్ణ, శివ – ఏ నామమైనా ఫర్వాలేదు. రోజురోజుకీ దేవుని నామస్మరణలో నీకు మరింత ఆనందం కలుగుతూ ఉంటే ఇక నువ్వు భయపడవలసిన పనిలేదు. ఈ మగత వదిలిపోతే, అప్పుడు ఆయన కృప తప్పకుండా నీ మీద వర్షిస్తుంది.

దివ్యజనని శ్రీశారదాదేవి జీవితము, బోధనలనుండి ఇదే సత్యం మరింత శక్తిమంతంగా తెలియజేయబడింది:

అమ్మ తన మంచం మీద కూర్చొని ఉన్నారు. శిష్యుడు అమ్మకు భక్తులు వ్రాసిన ఉత్తరాలను చదివి వినిపిస్తున్నాడు. ఆ ఉత్తరాలలో, 'మనస్సు స్వాధీనం కావడం లేదు' మొదలైన విషయాలు వ్రాసి ఉన్నాయి. అమ్మ ఆ ఉత్తరాలను విని ఆవేదనాభరితమైన గొంతుతో, "భగవంతుని నామాన్ని రోజుకు పదిహేను, ఇరవైవేల సార్లు జపిస్తే మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది. ఇది నిజం. ఇది నా సొంత అనుభవం. ముందు వారిని ఆ విధంగా సాధన చెయ్యమనండి! అప్పుడు చెప్పమనండి. ఎంతోకొంత భక్తితో జపం చెయ్యాలి. ముందు నేను చెప్పిన విధంగా చెయ్యమనండి! అలా చెయ్యరు! అసలు వాళ్ళు ఏదీ చెయ్యరు! ఊరకనే నేనెందుకు ఫలితం పొందడం లేదని పోరు పెడుతూ ఉంటారు!" అని హితవు పలికారు.

ఇలా దివ్యజనని శ్రీశారదాదేవి ఉదహరించిన దానికన్నా సులభమైన, శక్తిమంతమైన పద్ధతిని కనుగొన్నవారు ఇంతవరకూ ఎవ్వరూ లేరు. కానీ ఆ పద్ధతిని ఒప్పుకొని, సాధన చెయ్యడానికి మనకు సరళస్వభావాన్ని కలిగి ఉన్న హృదయం ఉండాలి. శ్రీశారదాదేవి చెప్పిన ఈ మాటలు నిజమో కాదో మన జీవితాలలోనే పరీక్షించి చూద్దాం.

కానీ ఒక హెచ్చరిక, అప్పుడే మొదలు పెట్టినవారు ప్రారంభంలోనే ఇరవైవేలసార్లు భగవన్నామ జపం చేయడం మంచిది కాదు. నెమ్మదినెమ్మదిగా ప్రారంభించి క్రమశిక్షణతో జపసంఖ్యను పెంచుతూ పోవాలి. దీనికి ఒక గురువు యొక్క మార్గదర్శకత్వం కూడా అవసరమే. అయితే అన్నిటికన్నా ముఖ్యం సరైన దిశలో పనిని ప్రారంభించడమే.

చిత్తశుద్ధితో మంచి మనస్సు, మంచి ఉద్దేశ్యాలు కావాలని నియమిత ఘడియలలో దేవుడికి ప్రార్థించడం గొప్పగా సహాయపడుతుంది. స్వాధీనమైన మనస్సు కోరేది అదే కదా! చిత్తశుద్ధితో చేసే ప్రార్థనలు తప్పక తీరుతాయని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పారు.

మనం ప్రార్థన చేసే తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ ఒక ఫలితం తప్పక వస్తుంది. అదేమిటంటే, మనం ప్రార్థన చేసే పద్ధతి క్రమంగా మారిపోవడాన్ని మనమే గమనించవచ్చు. క్రమక్రమంగా మన ప్రార్థన విషయాల మీద కన్నా దేవుని మీద ఎక్కువగా కేంద్రీకృతం అవుతున్నదని మనం గ్రహించవచ్చు. దేవుడు మనకు ఏమి ఇస్తాడన్నదాని కన్నా ఆయన మీదే మన ఆసక్తి పెరుగుతుంది. గొంతెమ్మ కోరికలు క్రమంగా ప్రేమగా మారతాయి. దేవుని పట్ల ఈ ప్రేమ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అతి ముఖ్యమైనది.

మొదట మన హృదయాలలో ఈ ప్రేమ అసలు లేనట్లుగానో లేకపోతే లేశమాత్రంగానో కనిపించవచ్చు. అయితే రకరకాల పద్ధతులు, అంటే సాధుసాంగత్యం, భగవన్నామజపం, అవతార పురుషుల జీవితాలను, బోధనలను అధ్యయనం చెయ్యడం, పూజాపురస్కారాలు, భక్తితో భజన చెయ్యడం మొదలైన వాటి ద్వారా ఈ ప్రేమ మనలో క్రమక్రమంగా పెరుగుతుంది. అది మనలో ఒక ప్రబలశక్తిగా మారినప్పుడు మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అడ్డుపడే దుష్టశక్తులన్నింటినీ మనం సులభంగా జయించగలుగుతాం. చివరకు మనిషి జీవితంలో మనస్సు తనంతట తానే ఆ సర్వోత్కృష్టమైన ప్రేమ అనే లక్ష్యం వైపు మొగ్గే సమయం ఆసన్నమవుతుంది. అటువంటి స్థితిలో అనంతమైన ఆనందం అనుభవమవుతుంది. మనం ఎప్పుడు అటువంటి స్థితిలో సుస్థిరతను సాధిస్తామో అప్పుడు మనస్సును స్వాధీనపరచుకున్నట్టే.

కాబట్టి 'మనస్సును స్వాధీనం చేసుకొనేదెలా?' అన్న ప్రశ్నకు పరిపూర్ణమైన సమాధానం – దేవుణ్ణి ప్రేమించడమే! కానీ మీరు దేవుణ్ణి నమ్మకపోతే మీ మీదే నమ్మకాన్ని కలిగి ఉండండి. మీ సంకల్పశక్తిని ఉపయోగించి స్వప్రయత్నం ద్వారా 'గుణాలను' అధిగమించండి. దీని ద్వారా కూడా మీరు మీ మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోగలుగుతారు.

దేవుణ్ణి నమ్మేవారికైనా, నమ్మనివారికైనా మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం ఎప్పుడూ సాధ్యమే! స్వాధీనమైన మనస్సు కన్నా గొప్ప వరం మరొకటి లేదు. కాబట్టి దాన్ని సాధించడానికి మన సర్వశక్తులూ ఒడ్డి పని చేద్దాం. ఎందుకంటే అది మాత్రమే మనల్ని ఆ ధన్యతమస్థితికి చేర్చగలిగేది.

## 31. సారాంశం

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం అన్నికాలాలలోనూ – ధీరులైన వారికి సైతం – కష్టమైన పనిగానే పరిగణించబడింది. కానీ అది అసాధ్యం కాదు. దాన్ని సాధించడానికి చక్కగా నిర్వచించబడి, నిర్దేశింపబడ్డ పద్ధతులున్నాయి.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలోని రహస్యాన్నంతా శ్రీకృష్ణుడు రెండు మాటలలో ఇమిడ్చి బోధించాడు. అవి – **అభ్యాసము, వైరాగ్యము.**

పై రెంటినీ మన జీవితంలో ఆచరణలోకి తీసుకురావాలంటే – మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలన్న దృఢమైన సంకల్పాన్ని పెంపొందించుకోవాలి; మన మనస్సు యొక్క స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి; దాని కోసం కొన్ని పద్ధతులను నేర్చుకొని, అవలంబించాలి.

సంకల్పశక్తిని మరింత బలమైనదిగా చేయడానికి ముందు సుఖాల మీద మనకున్న కోరికలను చంపుకోవాలి. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో ఇమిడివున్న లాభాలేమిటో అర్థం చేసుకోవాలి.

వివేకానంద స్వామి బోధనలలో హిందూధర్మం ప్రకారం మనస్సు యొక్క స్వభావాన్ని ఏ విధంగా వర్ణించారో వివరించబడింది.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి, ఆ పనిని అనవసరంగా మరింత కష్టం చేసుకోకుండా ఉండడం ఎలాగో తెలియాలి.

ఎవరికైనా మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం వారివారి సొంతపని. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం యొక్క లక్ష్యం మనం దేవునితో పరిపూర్ణంగా ఒకటై ఉన్నట్లు తెలుసుకోవడమే. దీని కోసం ఎంత శ్రమించినా అది వృథా కాదు.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అవసరమైన సాధనలను సమర్థంగా అభ్యాసం చెయ్యడానికి అనుకూలమైన అంతర్గత వాతావరణం అవసరం. జీవితంలోని కొన్ని విషయాలను తప్పనిసరి అయినవిగా అంగీకరించడం కూడా దీనిలో ఒక భాగమే.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి రెండు రకాల అంతర్గత అభ్యాసాలు అవసరం. మొదటిది, మనస్సుకు ఒక ఆరోగ్యకరమైన త్రోవను చూపడానికి; రెండవది, అత్యవసరపరిస్థితిలో మనల్ని రక్షించడానికి.

మనస్సు ఎంత పవిత్రమైనదైతే దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం అంత సులభం. కాబట్టి మనం మనస్సును పరిశుద్ధం చెయ్యడానికి సాధనలు చెయ్యాలి. మన స్వభావంలో సత్త్వగుణాన్ని బలపరచి, అదే గుణాన్ని మరింత పరిశుద్ధం చేయడం ద్వారా దాన్ని కూడా అధిగమించిపోవడమే మన లక్ష్యం. దీనికి సాధికారికంగా చెప్పబడిన పద్ధతులున్నాయి.

సాధుసాంగత్యమే మనస్సును స్వాధీనపరచుకోవడానికి అత్యంత సులభమైన పద్ధతి.

వేదాంత సాధనలకు పతంజలి బోధించిన సూత్రాలలోని యోగసాధనలను జోడించడం ఎంతో సహాయకరంగా ఉంటుంది.

యోగసాధనల అభ్యాసంతో పాటు విచక్షణను కూడా అభ్యాసం చెయ్యాలి. అప్పుడు మనస్సుకు సరైన ప్రవర్తనను నేర్పించగలుగుతాం. దానికి సరైన ప్రవర్తనను నేర్పినప్పుడు ఇంద్రియాలు వాటివాటి వస్తువుల చేత ఆకర్షించబడకుండా మనస్సును అనుసరిస్తాయి. అప్పుడే ప్రత్యాహారాన్ని సాధించినట్టు చెప్పవచ్చు.

ముఖ్య సాధనలను సమర్థంగా అభ్యాసం చెయ్యడానికి సూచించబడిన ఇతర చర్యలను కూడా జాగ్రత్తగా అనుసరించాలి. ఈ చర్యలు ఏమిటంటే:

1. సామరస్యమైన మానవసంబంధాలను కలిగివుండడం;
2. మనస్సుకు ఆరోగ్యకరమైన కాలక్షేపాన్ని చూపడం;
3. ఊహాశక్తిని సరిగా ఉపయోగించడం;
4. నిరాశానిస్పృహలకు లోనుకాకుండా ఉండడం.

ధ్యానం మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి గొప్పగా సహకరిస్తుంది. స్వాధీనమైన మనస్సు ధ్యానానికి సహకరిస్తుంది.

అత్యవసరపరిస్థితులలో వాడడానికి అవసరమైన నిరోధకాలను (బ్రేకులను) గురించి పతంజలి సూచించిన పద్ధతి – వ్యతిరేకపు ఆలోచనలను చెయ్యడం. ఆపకుండా భగవంతుని నామాన్ని స్మరించడం, భగవంతుణ్ణి శరణువేడడం కూడా దీనికి తగిన ఉపాయాలే.

ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఆలోచనలను నియంత్రించడం మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో ఇమిడివున్న గొప్ప రహస్యం.

మనస్సు యొక్క ఉపచైతన్యస్థితిని నియంత్రించకుండా మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోలేం. ఉపచైతన్యస్థితిని నియంత్రించడానికి దానిలో పవిత్రమైన ఆలోచనలను ధారగా పోయడం ఒక పద్ధతి. ప్రాణాయామం, భక్తి మొదలైనవి ఇతర పద్ధతులు. పై పద్ధతులన్నీ మనిషిలో నిద్రాణమై ఉన్న ఆధ్యాత్మికశక్తి అయిన 'కుండలిని'ని మేలుకొలపడానికి సహాయపడతాయి.

హానికరమైన ఊహలపట్ల ఎల్లప్పుడూ జాగరూకతతో వ్యవహరించాలి. 'ఈ క్షణం'లో నిజాయితీని కలిగి ఉండాలి. తరువాత, ఆ తరువాత క్షణం, ఆ తరువాత క్షణం. ఇలా ఎల్లకాలం జాగ్రత్త వహించవచ్చు.

మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో భగవంతుణ్ణి నమ్మిన వారిదే పైచేయి.

భగవంతుని పట్ల ప్రేమను కలిగి ఉండడమే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి సులభమైన, తిరుగులేని పద్ధతి.

భగవంతుణ్ణి నమ్మనివారు, త్రిగుణాలను స్వప్రయత్నం ద్వారా అధిగమించి, మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవచ్చు.

స్వాధీనమైన మనస్సు అత్యంత విలువైనది. అది మనిషిని జ్ఞానోదయం వైపు నడిపిస్తుంది, ధన్యతమస్థితికి చేరుస్తుంది.

❀ ❀ ❀ ❀ ❀